Dr NATHALIE GEETHA BABOURAJ

*Préface d'Odile Chabrillac*

# Devenir SA PROPRE médecine

*Ouvrage dirigé par Anne Ghesquière*

**Explorer toutes les couleurs de la médecine et se reconnecter à sa puissance de guérison**

Editions EYROLLES

L'histoire de la médecine, tout du moins celle qui est enseignée à l'université, démarre avec Hippocrate et prend un tournant décisif avec Pasteur. Le mesurable devient la référence, pendant que l'invisible, le mystère, le sacré basculent dans le charlatanisme.

Dans ce livre passionnant, véritable manifeste pour une médecine holistique, intégrative, l'auteure nous raconte **l'art de prendre soin de nous, des autres et de la planète,** et nous invite à prendre conscience de **notre faculté de guérir, individuellement et collectivement.** Nous créons ainsi **notre propre médecine**, qui dépasse le champ de la médecine occidentale tout en l'intégrant à sa juste place.

Notre médecine, c'est notre capacité à nous adapter, à revenir dans notre zone d'autorégulation, d'homéostasie, de bien-être. C'est notre capacité à embrasser l'invisible, le mystère de la vie, à donner du sens à ce qui nous arrive. C'est guérir les blessures du passé pour habiter pleinement le présent et cocréer un futur souhaitable. C'est le retour à notre source, à la nature, à notre étincelle divine. Votre médecine est comme votre ADN, elle est unique. **Avec ce livre riche en exercices et accompagné d'enregistrements audio, explorez toutes les couleurs de votre médecine !**

---

**NATHALIE GEETHA BABOURAJ** est docteure en médecine et coach écoféministe. Après une carrière de médecin de prévention auprès des pompiers de Paris et l'exploration de la santé intégrative dans un groupe de recherche à l'OTAN, elle fonde en 2014 l'iSi, l'Institut de Santé Intégrative, pour un monde plus à l'écoute du vivant et pour créer des ponts entre la médecine conventionnelle et les sagesses anciennes. Lors de ce parcours passionnant, elle retourne à ses racines indiennes et se forme à l'ayurvéda, au yoga, à la méditation. Aujourd'hui, elle accompagne des femmes du monde entier dans leur mission de vie à travers son école en ligne, la Tribe Empowering School, et anime le podcast *Danse avec le chaos*, espace d'explorations du chaos créateur. Elle a également publié *Ma détox ayurvédique colorée* (Le Courrier du Livre).

Préface d'**Odile Chabrillac**, auteure du best-seller *Âme de sorcière, ou la magie du féminin*.

Dr **NATHALIE GEETHA BABOURAJ**

Préface d'Odile Chabrillac

# DEVENIR SA PROPRE **MÉDECINE**

Explorer toutes les couleurs de la médecine et se reconnecter à sa puissance de guérison

Éditions EYROLLES

Éditions Eyrolles
61, boulevard Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05
www.editions-eyrolles.com

Cet ouvrage est dirigé par Anne Ghesquière, fondatrice du magazine *FemininBio*, auteure, éditrice et créatrice du podcast *Métamorphose* qui éveille la conscience !

Au fil des pages, vous rencontrerez parfois ce pictogramme . Il indique que du contenu audio est disponible. Vous rencontrerez aussi ce pictogramme : qui vous invite à regarder une vidéo. Pour y accéder, rendez-vous à la fin de l'ouvrage et scannez le QR code fourni. Vous aurez alors accès à toutes les pistes.

Crédits iconographiques : auteure (page 49), Leremy/Shutterstock (page 164), dbayan/Shutterstock et Elnour/Shutterstock (page 254), funnybear36/Shutterstock et Janna Mudrak/Shutterstock (page 303).

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2022
ISBN : 978-2-416-00494-0

# SOMMAIRE

Préface d’Odile Chabrillac

Avant-propos

Introduction

Chapitre 1. Vos alliés pour devenir votre propre médecine

Chapitre 2. Les dragons

Chapitre 3. Devenez votre médecine et celle de la terre

Conclusion

Remerciements

# PRÉFACE D’ODILE CHABRILLAC

Il est des livres qui semblent nous expliquer la vie, nous fournissant des solutions formatées et compatibles avec le plus grand nombre. Il est au contraire des livres qui nous chuchotent à l’oreille, nous enchantent, nous élèvent, et finalement nous transforment. Des livres qui nous invitent à nous faire confiance, à nous découvrir dans tous les sens du terme, à oser ce que l’on n’avait pas encore osé. Celui que vous avez entre les mains est de cette seconde famille.

Pas de recettes toute faites, pas de prise de pouvoir, pas de certitudes, mais une invitation à plonger au cœur de nous pour laisser résonner les multiples pistes proposées afin de se reconnecter à nos propres pistes de guérison. Quel sentier m’appelle pour aller mieux ? Par où vais-je aller ? Ici pas d’injonction non plus, mais une grande douceur. J’ai ressenti beaucoup de respect, beaucoup de paix en avançant dans ma lecture. Même si elle ne nous épargne ni ses prises de conscience ni ses colères, concernant la santé, concernant ce que propose la médecine officielle parfois, elle le fait avec discernement, nous partageant ses expériences, ne nous imposant jamais son ressenti. Nathalie fait partie des personnes qui ouvrent des portes, non qui les ferment.

En découvrant pas à pas la route de Nathalie Geetha Babouraj, on s’en fait comme une amie, presque une sœur. Mais on comprend bien que ce chemin est le sien, singulier. Et que de notre côté, nous avons la possibilité, mais surtout le pouvoir d’inventer le nôtre. Alors Nathalie propose, explique, questionne. Et progressivement, au fil des pages, semble émerger de l’intérieur de nous la femme-médecine ou l’homme-médecine que nous sommes.

# AVANT-PROPOS

**« Devenir sa propre médecine… »**

Prenez un instant pour observer les effets de cette phrase sur votre corps.

- Que ressentez-vous ?

.....

- Comment est votre respiration ?

.....

- Comment vous sentez-vous dans votre corps ?

.....

- Comment vous sentez-vous dans votre vie ?

.....

Tout est bienvenu dans cet espace des possibles, cet espace sacré.

Nous vivons dans un monde tellement pressé que nos cellules sont emportées dans cette course folle de notre société. Prenez un instant pour imaginer que vos cellules ralentissent et se déposent comme une infusion qui libère un doux parfum de plante. Puis complétez cette phrase, en mots, en dessins, la façon dont cela s'exprime pour vous.

*Quand je deviens ma propre médecine,*

Un petit blocage ? Vous vous dites : « C’est facile, elle est médecin, elle a fait dix ans de médecine. Elle connaît son corps. Pas moi. » Bonne nouvelle ! Ce n’est pas en médecine que j’ai expérimenté mon corps. Et c’est cette aventure accessible à tout être humain doté d’un système nerveux que je vais vous partager ici.

C’est bon de revenir en soi ! Voici ce qui émerge pour moi dans cette mise en bouche :

*« Quand je deviens ma propre médecine,*
*Je goûte à la douceur de l’instant présent.*
*Le passé et le futur ne sont qu’illusion.*
*Les dualités comme le bien et le mal se diluent comme un nectar qui coule.*
*Je me sens entière, complète, tout est là.*
*Je me sens enracinée, soutenue par les ancêtres, par toutes les femmes guérisseuses et les hommes guérisseurs.*
*Je vibre avec le* flow *cyclique de la vie.*
*J’incarne ma puissance, manifeste mes rêves et mes créations, alignée avec mes valeurs.*
*Je fais circuler l’énergie d’amour et de guérison en moi et autour de moi.*
*Je sais demander de l’aide, du soutien aux autres êtres vivants, aux autres médecines, car la cocréation est dans mon ADN.*
*Je suis gardienne de la terre, et je cocrée avec l’univers. Je prends soin des énergies du vivant.*

*Je jouis de mon intuition.*
*Mon âme est à sa place, incarnée dans mon corps, mon temple sacré, au service de quelque chose qui me dépasse.*
*Je suis ma médecine.*
*Je suis ma médecine.*
*Je suis ma médecine. »*

Je sens toutes mes cellules vibrer en écrivant ces dernières lignes, comme un mantra.

Vous aussi, chère femme-médecine, cher homme-médecine, vous le savez au fond de vous. Vous le sentez. Des humains avant nous ont porté cette sagesse dans leur ventre, reliés au ventre de la terre. Cette sagesse a été transmise à travers les lignées. Mais les guerres, le patriarcat, les religions, la colonisation les ont obligés à cacher ce trésor universel… Le système de domination porté par ces derniers siècles arrive à expiration. Cette sagesse a continué son chemin de transmission, en sous-terrain. Et aujourd'hui, elle est prête à rejaillir à la lumière. Que toutes celles et tous ceux qui sont prêt·e·s à l'accueillir écoutent leur ventre.

Mon rêve, c'est que tous les humains qui le souhaitent aient accès à cette médecine, cette guérisseuse intérieure. Je suis sûre que le chaos que nous traversons est un catalyseur qui va nous permettre d'accéder à notre puissance de guérison. À notre résilience créatrice.

Aujourd'hui, nous vivons une période fantastique. Des disciplines comme les neurosciences ou la physique quantique sont capables d'expliquer ce que les sagesses anciennes prônent depuis des millénaires. L'être humain est « construit » comme la nature, pour vivre en harmonie avec elle. Tout simplement parce qu'il est son prolongement. Il est elle. Ce cadeau de la guérison nous est accessible à toutes et à tous. Ce n'est pas le luxe de certains élus. Comme nous le disent les sagesses amérindiennes, nous serions tous des femmes et des hommes-médecines. Alors pourquoi cette sensation d'être coupé·e·s ? Pourquoi cette confusion chaotique ? Pourquoi cette impression que les solutions sont à l'extérieur ? Que c'est une utopie ? Comment se fait-il qu'il y ait tant de destructions des écosystèmes, tant de personnes malades dans le monde, alors que nous sommes à la pointe de la technologie ?

Beaucoup de questions en suspens… Des questions sans réponse qui peuvent générer de l'anxiété. On entend beaucoup parler aujourd'hui de l'« éco-anxiété ». Heureusement, nous pouvons cultiver notre terrain pour aborder ces questions de manière plus sereine. Pour accéder à cette boussole intérieure, nous avons à déconstruire beaucoup de croyances. Nous devons décoloniser nos disques durs internes. Un héritage de plusieurs siècles de vieux schémas de domination. Tous ces vieux réflexes portés par une société patriarcale, colonialiste, esclavagiste, capitaliste, pour reprendre la définition de l'écoféministe indienne Vandana Shiva[1]. Ces vieux réflexes sont bien incrustés dans nos têtes à tou·te·s, mais aussi dans nos corps de femmes. Il est temps de mettre de la lumière dans cette histoire de l'humanité et ses parts d'ombre. Cela passera par la mise en lumière des failles de sa propre histoire. À nous d'apprendre à danser avec ce chaos pour nous réapproprier nos corps, notre propre médecine. Cocréons ce nouveau monde plus aligné avec la vie. Explorons toutes les couleurs de cette médecine de la vie.

Je suis honorée de faire ce voyage avec vous.

---

1. Lionel Astruc, *Vandana Shiva – Pour une désobéissance créatrice*, Actes Sud, 2014.

# INTRODUCTION

## QUI SUIS-JE POUR ÉCRIRE CE LIVRE ET VOUS PROPOSER CETTE EXPLORATION ?

Je viens du monde de la médecine occidentale, la médecine de la maladie. Drôle d'histoire, je suis née en France, et nous sommes retournés en Inde avec mes parents quand j'avais 10 ans. À 15 ans, je crois que, pour devenir une femme libre, je dois adopter les codes de la société occidentale. Je décide de faire des études de médecine en France, le pays de la liberté, des droits de l'homme et du citoyen. À 18 ans, je m'inscris à la faculté de médecine de Montpellier. Une belle carrière de médecin de prévention dans l'armée m'attend à Paris quelques années plus tard. À 33 ans, en pleine ascension professionnelle, je décide de tout quitter. J'écoute l'appel de la médecine de la vie, de ma médecine.

Je vais vous confier un secret. Une pointe de vulnérabilité me parcourt. Que vais-je vous apprendre de plus que ce qui a déjà été écrit sur ce sujet ? Oui, tant de confrères ont écrit sur la santé. Sur le bien-être. Sur les capacités d'autorégulation du corps, l'importance de notre connexion à la nature, à l'univers. Manger naturel. Pratiquer la méditation. Prendre soin de son corps. Christophe André, Thierry Janssen, David Servan-Schreiber, Bruce Lipton, pour n'en citer que quelques-uns. D'ailleurs, vous ne trouvez pas intéressant que la majorité des personnes que je cite soient des hommes, blancs ? Est-ce un hasard ? Mais où sont les femmes ? Où sont les couleurs ? Serait-ce l'ombre d'une société moderne qui traîne les vestiges d'un certain colonialisme ? Alors, qui sait, j'ai peut-être ma vision singulière à vous partager ? Une vision de femme de couleur, écoféministe, ayant vécu entre la France, l'Inde, la Guadeloupe et à présent le Portugal. Une vision de femme-médecine passionnée par le vivant.

## SUIS-JE UNE EXPERTE OU UNE GUIDE DANS CE VOYAGE ?

Je tiens à vous préciser que tout ce que je vous partage dans ce livre sont des expériences, des pistes de réflexion, des questions d'ouverture. Tout est inspiré de mon parcours personnel et professionnel, de rencontres, de synchronicités, d'histoires relatées par les femmes que j'accompagne à travers mon école en ligne, la **Tribe Empowering School**. Après un long travail introspectif de décolonisation, je ne me positionne plus comme médecin, experte, sachante, qui va vous dicter quoi faire ou ne pas faire. Mon titre de médecin pourrait me mettre à cet endroit de pouvoir, de prescrire, de savoir. Mais je ne prendrai pas cette place. Je n'ai pas de vérité absolue. Je n'ai pas de pouvoir sur vous. J'ai d'ailleurs symboliquement quitté ma blouse blanche en décembre 2013, à l'aube de mes 33 ans. Mes quinze années de recherche et d'exploration de la vie m'ont bien enseigné que les outils extérieurs sont intéressants, mais que le plus important, c'est ce chemin intérieur propre à chaque femme et à chaque homme. Durant ce voyage, vous allez voir que je remets en question la prise de pouvoir sur l'autre, la prise de pouvoir de vos pensées sur vos ressentis, votre intuition, votre corps. Ce sont des manifestations du patriarcat. Ce patriarcat, ce n'est pas que de l'histoire passée. C'est aussi notre présent. La santé, la médecine de la maladie (ainsi que les médecines alternatives et complémentaires) peuvent être des domaines de prise de pouvoir qui nous empêchent parfois de nous relier à notre médecine intérieure. Pour autant, c'est dans une attitude intégrative et non dualiste que nous allons voyager. Je ne veux pas rajouter de la division. Dans cette vision « intégrative », la médecine de la vie *intègre* la médecine de la maladie. Remettons les choses à leur juste place.

## ITINÉRAIRE DE NOTRE VOYAGE

Pour notre première escale, nous allons explorer des grilles de lecture du vivant que l'on ne nous a pas apprises à l'école, afin de naviguer dans ce monde complexe et chaotique que nous traversons. Ensemble, nous allons sortir des sentiers battus, écouter le langage mystérieux de l'univers et découvrir que notre corps est notre allié, pour activer cette médecine

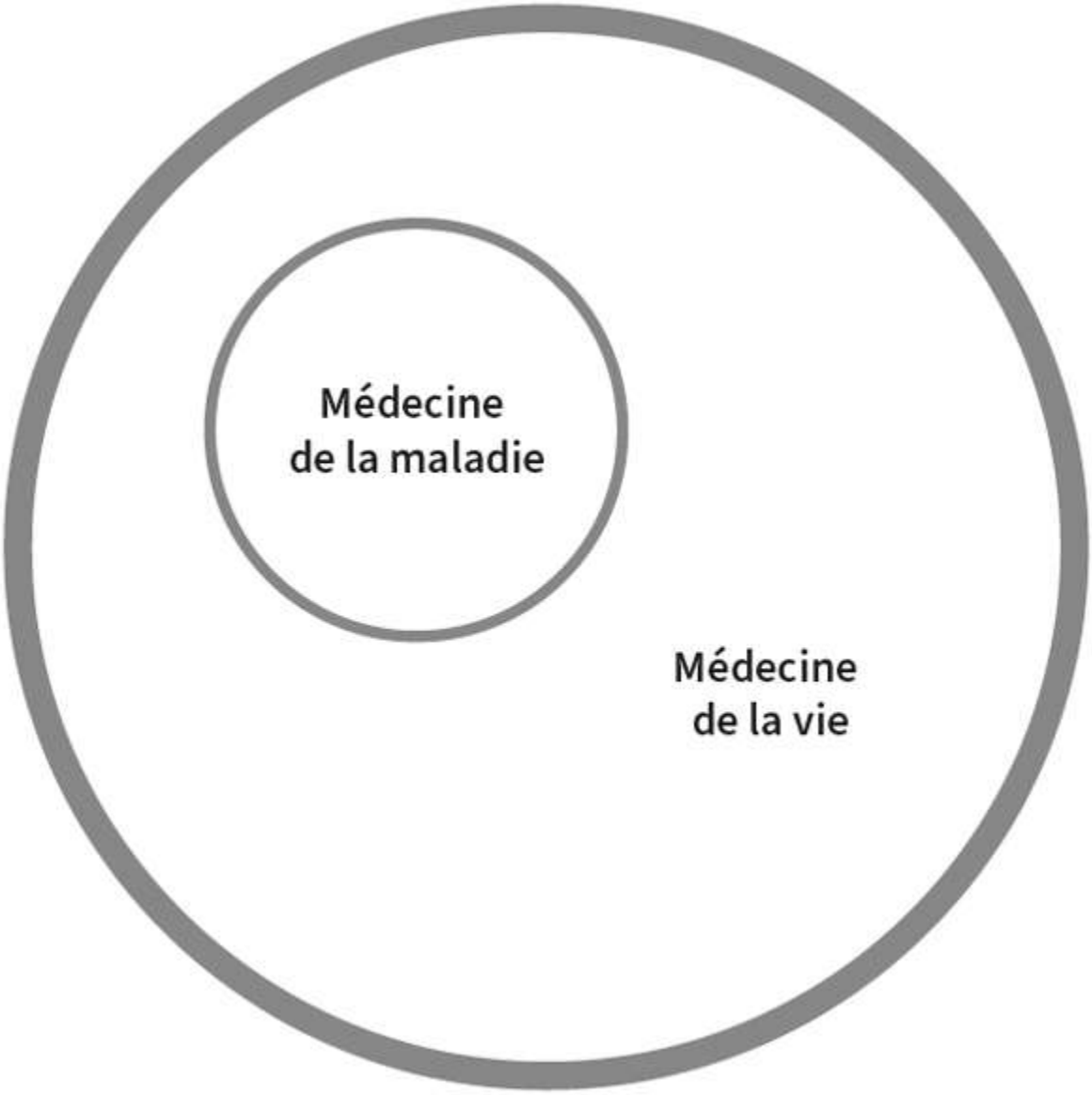
intérieure. Ensuite, nous vivrons au fil de l’eau des temps d’introspection, de méditations, d’écritures, de coaching solo…

Puis, pour notre deuxième escale, étape importante, nous allons voir ce qui nous freine dans cette réappropriation de cette médecine de la vie. Tous les conditionnements de l’histoire collective (et individuelle) qui ont donné naissance à la médecine de la maladie. Elle a certes le mérite de tous les progrès que nous lui connaissons, mais elle ne laisse pas de place à la médecine de la vie. Elle traîne l’ombre du patriarcat et du colonialisme. Les mettre en lumière nous permettra de les transformer en voies de reconnexion à votre médecine intérieure. Nous mettrons en place des pratiques pour activer votre guérison individuelle et notre guérison collective.

Enfin, la troisième escale sera votre feuille de route pratique de femmes et hommes-médecine, que nous allons créer ensemble, à partir de treize médecines qui m’inspirent.

Comme j’aime les surprises, nous terminerons par un rêve collectif. Toutes les couleurs de la médecine.

**LA MÉDECINE DE LA VIE ET LA MÉDECINE DE LA MALADIE**




Vous remarquerez au fil de cet ouvrage que je n’ai pas de réponse toute faite, car chaque être humain est unique. Vous avez vos propres réponses. Mon rôle est de vous accompagner sur ce chemin d’exploration, comme une guide. Vous poserez vos hypothèses, ferez vos propres expériences, tirerez vos conclusions et ouvrirez vos espaces de guérison. Adoptons la curiosité et l’émerveillement de l’enfant qui explore la vie. « Curieux », étymologiquement, vient de *cure*, « qui prend soin de »…

## POURQUOI CE LIVRE MAINTENANT ?

L’année 2020 fut un réveil pour moi. En mode « douche très très froide ». Un appel que je ne peux pas ignorer. Cela fait déjà dix ans que je me questionne sur la société occidentale, mon métier de médecin. Je sors de la boîte et je commence à créer mes propres règles du jeu en 2013, à 33 ans. Je me crée une sécurité de conférencière/formatrice avec mon premier projet, l’institut de santé intégrative. Dans les milieux classiques où j’interviens, comme les hôpitaux ou les entreprises, je remets ma casquette de médecin et évite d’aborder des concepts qui peuvent questionner, comme les énergies, la spiritualité, le colonialisme. Mais depuis 2018, l’année de création de mon école en ligne, la Tribe Empowering School, je vis des expériences de guérison puissante avec les femmes que j’accompagne. Je comprends l’importance des énergies, du contenant, du sacré, de la tribu. Je sens qu’en nous coupant de ces forces, nous passons à côté de quelque chose d’essentiel. Nous reproduisons un nouveau modèle, mais avec les mêmes failles que l’ancien. Avec cette situation inédite de confinement mondial au printemps 2020, je ressens le besoin urgent d’écrire et de partager ces expériences aux personnes qui, comme vous, sont dans cette quête de compréhension de la complexité de ce monde en transition. Si l’on veut vraiment incarner le nouveau monde, on ne peut plus faire l’impasse sur certaines choses comme l’invisible, le corps, le sacré, les énergies, la spiritualité. Ces derniers siècles nous ont coupé·e·s de ces parties de nous, et il est temps de les réintégrer dans nos vies.

Vous avez peut-être ressenti cet appel au plus profond de vous. Question de survie ? Vous vous sentez peut-être appelé·e à changer de lieu de vie ? À quitter un métier qui ne vous nourrit plus spirituellement ? À terminer une relation toxique ? Vous vous sentez prêt·e à franchir le pas et à créer une vie alignée avec vos valeurs ? Créer une vie qui a du sens ? Être au service de quelque chose qui vous dépasse ? Bonne nouvelle, vous n’êtes pas seul·e à sentir que les choses ne tournent pas rond. Nous sommes nombreuses et nombreux à être (hyper)sensibles et touché·e·s par ces crises multidimensionnelles que nous traversons. Avec leurs impasses, le sentiment d’impuissance, l’éco-anxiété, la violence sur les réseaux sociaux à chaque décision politique qui resserre l’étau, nous sommes à vif. Les divisions s’accentuent partout. Pour/contre, vrai/faux, fort/faible, individualiste/pour le bien commun, spirituel/cartésien, vacciné/pas

vacciné… Tout est bon pour nous opposer. Pourtant, nous savons intimement que tout est lié. Nous sommes lié·e·s. On pourrait se demander s'il y a une colonne vertébrale commune à toutes ces crises ? Oui ! Quelle est-elle ? Est-ce qu'elle nous influence individuellement, dans notre quotidien ? À quels endroits de notre vie est-ce que nous reproduisons ces schémas de domination ? Comment oser accueillir cette ombre infiltrée, y mettre de la lumière, pour la transformer en profondeur ? Et briller qui nous sommes réellement ?

En fait, la bascule a déjà eu lieu. Nous avons dépassé la masse critique du centième singe[1]. Nous sommes des milliers à vouloir nous réunir malgré les différences, les opinions et le système dominant. Pour cocréer, à partir d'une page vierge, un monde plus à l'écoute du vivant. Libre de tous nos traumatismes transgénérationnels. Et cela commence par se réapproprier sa médecine. Alors, si vous lisez ces lignes, je ne pense pas que vous soyez là par hasard. Je vous embarque avec moi !

> *« Nous sommes chacun·e·s médecines pour la terre quand nous accomplissons nos rêves et suivons notre voie·x. »*
>
> La cueilleuse sauvage

## QUELQUES DÉFINITIONS AVANT NOTRE DÉPART

Voici les définitions de la médecine de la maladie que nous allons laisser de côté temporairement pour vraiment faire de la place et imaginer nos définitions de la médecine de la vie.

> ***Santé :*** *absence de maladie.* (Le Robert)

Pendant longtemps, dans mes conférences comme médecin spécialiste de santé intégrative, j'ai été fière de donner la définition de la santé de l'OMS (datant de 1946) :

> *« La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou*

*d'infirmité. »*

À l'époque, cette définition me permet d'ouvrir la réflexion à autre chose que le simple symptôme dans le corps. À autre chose que la prise en charge hospitalière classique. De comprendre que l'humain est aussi un être mental, émotionnel, social. Mais avec du recul, je me rends compte que cette définition, certes plus globale que celle du Robert, est néanmoins dualiste. Elle n'offre que deux options : absence de maladie ou maladie. Or je suis sûre que vous avez déjà vu des personnes en bonne « santé » d'un point de vue médical, mais très mal dans leur peau. À l'inverse, des personnes avec un diagnostic de maladie grave, mais tellement heureuses d'être vivantes et de pouvoir faire quelque chose de leur vie avec la maladie. Donc non, cette définition ne me convient plus. D'autant plus que, depuis 2020, je me pose des questions sur les institutions comme l'Organisation mondiale de la santé (OMS) – j'y reviendrai plus tard dans notre voyage.

Je préfère ainsi reprendre la définition du docteur David Simon[2], neurologue et cofondateur du Chopra Center en Californie. Pour lui, « la santé, c'est un retour à la plénitude ». C'est donc un chemin. Pas une destination.

> ***Médecine :*** *science qui a pour objet la conservation et le rétablissement de la santé ; art de prévenir et de soigner les maladies de l'homme.* (Le Robert)

Là encore, cette définition peut être discutée. Est-ce qu'aujourd'hui les médecins, et de manière plus large les soignants, ont à leur disposition tous les moyens pour exercer cet art ? L'exercent-ils déjà pour eux-mêmes ? Quand je vois comment on traite les soignants dans les hôpitaux, et les taux de burn-out dans ces professions, je ne pense pas que nous soyons dans l'« art de la santé ». Et pourquoi chaque personne ne pourrait-elle pas devenir artiste de sa propre santé ? Je préfère donc revenir aux origines du mot : le latin *medicina*, « art de (se) guérir, remède, potion ».

Quand je parle de « médecine » dans ce livre, je l'utilise en m'inspirant des sagesses anciennes, comme les sagesses amérindiennes. J'entends par là notre propre capacité d'autorégulation face aux changements de

l'environnement extérieur et intérieur. Notre fameuse **homéostasie**. Cette résilience innée, cette pharmacie intérieure capable de produire les molécules nécessaires en cas de déstabilisation de notre système[3]. Cette autre lecture du mot « médecine » intègre la définition plus classique enregistrée dans nos esprits de discipline scientifique. Elle la complète, loin de l'exclure. Parfois, notre corps peut être dépassé, et, là, nous pouvons faire appel à la médecine de la maladie. En fait, tout ce qui fait du bien à notre corps, à notre cœur et à notre âme est une médecine.

> ***Guérison :*** *disparition totale des symptômes d'une maladie ou des conséquences d'une blessure avec retour à l'état de santé antérieur.* (Le Robert)

De nouveau, je ressens comme un enfermement dans mon corps. Cette définition est trop restrictive, dichotomique. J'ai déjà vu des personnes se sentir guéries même si leur prise de sang n'indiquait pas une normalisation de leur état. Autre question : peut-on revenir à un état antérieur ? Après une maladie qui nous chamboule dans notre intimité ? Beaucoup de personnes que j'ai accompagnées après un cancer, même guéries, me disent que leur vie n'est plus la même. Enfin, dans cette définition limitée, le contraire de la guérison serait la mort. Le corps médical voit la mort comme un échec de guérison. Pourtant, combien de personnes envisagent la mort comme un passage, et non un échec ? Et plus ce passage se fait en conscience avec la personne prête à partir, plus les proches qui restent s'apaisent et ressentent une énergie de libération, de guérison.

## PREMIÈRE EXPÉRIENCE AVANT NOTRE DÉPART…

Nous voyons bien que ces trois mots de notre langage courant – « santé », « médecine », « guérison » – ouvrent un espace de discussion plus vaste que les définitions du dictionnaire. La vie dépasse les savoirs enseignés dans les cours de médecine ou à l'hôpital. En 2021, nous ne pouvons plus réduire l'humain à un corps ou à une tête malade, à des symptômes, à des classifications, à des systèmes séparés comme les différents services d'un hôpital, à un système déconnecté de la vie, de l'invisible, des énergies.

Alors voici un petit exercice à faire avant notre départ…

**NOUS RÉAPPROPRIER LE SENS DES MOTS**

Pour vous, quelles sont VOS définitions de ces mots ? Commençons à « hacker » ces mots de notre quotidien. Comme ces pirates qui détournent l'usage de logiciels, à nous de reconnecter les mots à notre disque dur interne. À nous de sentir dans notre corps ce qui se passe quand nous prononçons ces mots.

En partant de votre vécu, de votre histoire, de vos ressentis, quelle définition donneriez-vous à :

- votre santé ;
- votre médecine ;
- votre guérison.

Ce sera le premier pas vers votre médecine : vous réapproprier les mots et les ressentir dans votre chair.

*Petite aide :* si vous séchez, pas de souci. Ce qui m'aide, parfois, c'est de m'inspirer de mes souvenirs d'enfance. Le premier mot qui me vient, c'est le mot anglais *heal* : « Soigner et guérir. Se soigner et se guérir. »

Une sensation étrange me parcourt le dos. En écrivant ces lignes, j'entends la voix de Nathalie, l'adolescente de Pondichéry, qui chante *Heal the world* à la chorale du lycée, quelque trente ans en arrière. C'est mon premier souvenir de ressenti, dans ma chair et dans mes tripes, d'appartenir à un grand tout. Prendre soin de soi, c'est aussi prendre soin des autres. Et prendre soin de la planète. C'est un ressenti au plus profond de soi, pas une *to-do list* pour la tête. C'est la première fois aussi que je sens le désir et le pouvoir de contribuer à ce grand tout. Avec ma note unique.

*« Heal the world*
*Make it a better place*
*For you and for me and the entire human race… »*

Je me suis surprise à chanter cette chanson de Mickael Jackson durant l'été 2020 après le premier confinement. La sensation d'urgence de se relier à quelque chose de plus grand que nous face à cette crise qui nous dépasse. J'ai senti qu'il était temps d'oser. De partager ce voyage intime avec d'autres. Avec vous. Ce voyage d'une femme du monde, d'une femme médecin, d'une femme-médecine, passionnée par la magie de la vie. Je vais vous offrir mon plus beau talent. J'aime connecter, créer des ponts. J'aime

intégrer plutôt qu'opposer. C'est peut-être mon enfance entre la France et l'Inde ? Un cerveau cartésien dans un corps sensoriel, sensuel, sacré, qui a intégré le chaos créateur dans ses cellules. La médecine, ou l'art de (se) guérir, je la vois comme un diamant aux mille et une facettes. Pas comme une prescription aseptisée, monochrome et uniformisée imposée par un système patriarcal. Allons explorer toutes les couleurs de la médecine. Prêt·e ?

> *« Tu es la médecine.*
> *Guéris-toi avec la lumière du soleil et les rayons de la lune. Avec le son de la rivière et de la chute d'eau. Avec le rythme des vagues de la mer et le battement des ailes des oiseaux. Guéris-toi avec la menthe, le neem et l'eucalyptus. Adoucis-toi avec la lavande, le romarin et la camomille. Fais-toi un câlin avec la fève de cacao et une pointe de cannelle. Mets de l'amour dans ton thé plutôt que du sucre, et bois-le en contemplant les étoiles. Guéris-toi avec les baisers que le vent t'offre et les câlins de la pluie. Sens ta force, debout, les pieds nus sur la terre, et reçois tous ses cadeaux. Sois habile et écoute chaque jour ton intuition, en regardant le monde avec ton front. Saute, danse, chante, pour vivre heureuse. Guéris-toi avec ce bel amour, et rappelle-toi… Tu es la médecine. »*
>
> María Sabina, guérisseuse mexicaine et poète.

> *« Nous entrons dans un monde magique où nos désirs seront anticipés par les intelligences artificielles. »*
>
> Laurent Alexandre, ancien urologue, auteur de *La Guerre des intelligences*
> (JC Lattès, 2017).

---

1. Au sujet de la théorie du centième singe, voir le livre : Lyall Watson, *Lifetide. A Biology of the Unconscious*, Hodder & Stoughton, 1979.

2. Dr David Simon, *Return to wholeness: Embracing Body, Mind, and Spirit in the Face of Cancer*, Wiley, 2008.

3. Brian Sheen, *Accessing Your Inner Pharmacy: For Living a Focused and Happy Life Without Drugs*, Paperback, 2017.

# CHAPITRE 1

# VOS ALLIÉS POUR DEVENIR VOTRE PROPRE MÉDECINE

Ce que je vais vous partager ici a traversé des siècles et des siècles de l'humanité. Pourtant, dans les cours des facultés de médecine, rien sur cette vision multidimensionnelle. La société a cette facilité à nous ranger dans des cases. Les « cartésiens » d'un côté, les « perchés » de l'autre. Comme je veux être acceptée par mes confrères, je choisis la face cartésienne. Un jour, quelques années plus tard, je suis parcourue d'un soulagement, d'une libération. Je peux réunir enfin ces deux parties de moi. Je m'y autorise. Le déclic ? Une conférence sur la science et la conscience à laquelle je participe, à Paris.

## VOUS ÊTES LE·LA *STORYTELLER* ET LE·LA SCIENTIFIQUE INTÉRIEUR·E DE VOTRE VIE

C'est l'astrophysicien Trinh Xuan Thuan qui ouvre le bal de mon déclic. Francophone américano-vietnamien, il nous offre une vision intégrative de la science et de la spiritualité. Je sens qu'on va s'entendre… Lors de cette conférence, il nous présente ce fameux conflit éternel : la science contre la spiritualité. Ou, plus précisément, les scientifiques contre les spirituels. Son message est limpide : les humains sont des conteurs. Nous créons notre réalité à partir de nos croyances, de notre narratif, de notre *storytelling*. Il part du *hard problem* pour illustrer son propos. Ce « problème dur », ce problème originel, insolvable, c'est cette querelle entre les scientifiques qui pensent que l'univers est une machine, une mécanique stable et prévisible, comme l'a décrit Newton. Que tout est le fruit du hasard. Qu'il y a des milliers d'univers et, comme par hasard, dans l'un, il y a une voie lactée, un Soleil, et une planète avec une atmosphère rendant la vie possible.

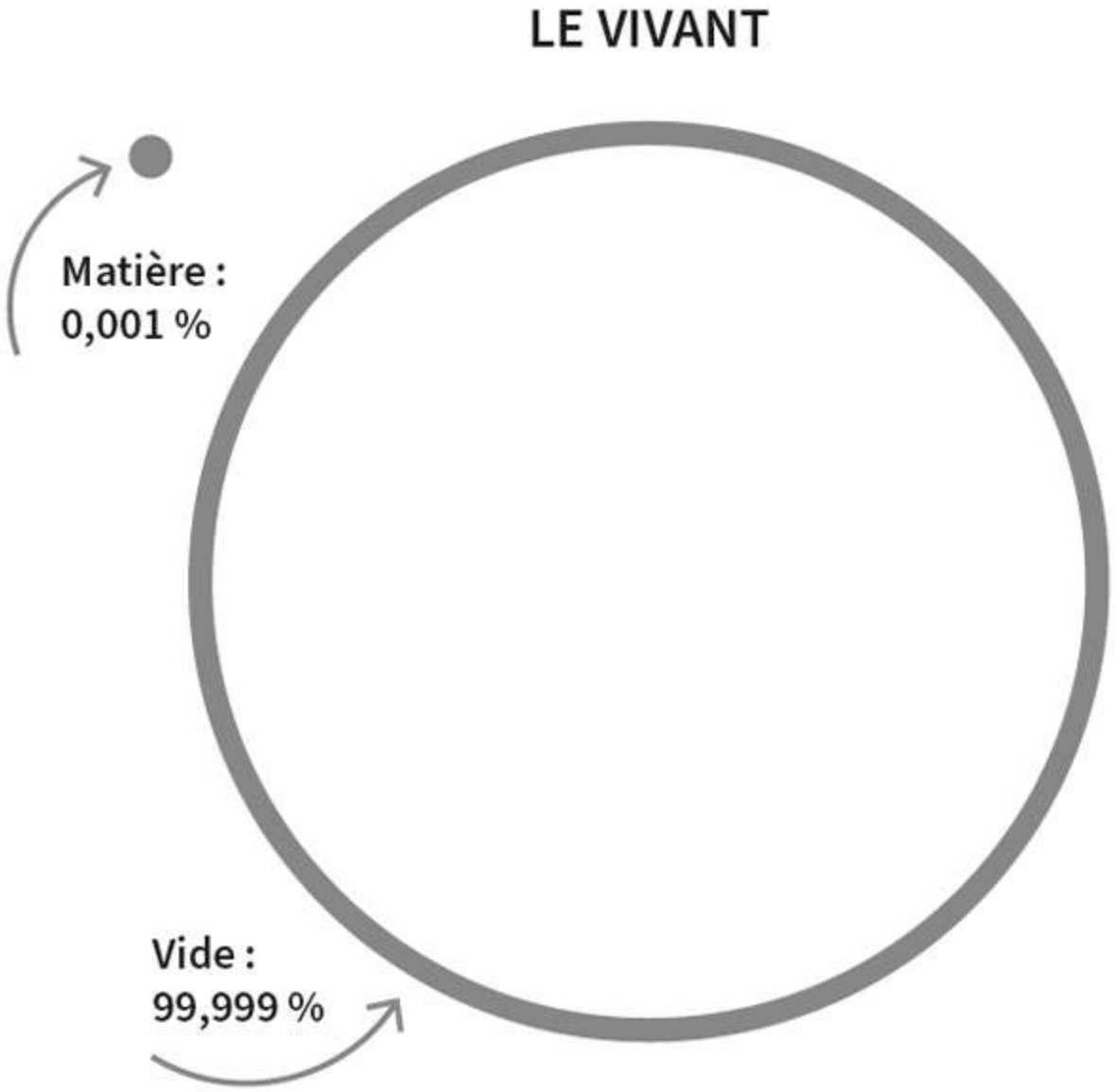
Puis il y a ceux qui pensent au contraire qu'il y a un univers intelligent, qu'il a conspiré pour que la vie apparaisse et évolue, et pour que la planète Terre fasse partie de ce champ d'expérimentation de la vie. Ce ne serait pas du tout le fruit du hasard. Trinh Xuan Thuan est passionné par les étoiles, la philosophie bouddhiste, et nous partage qu'à ce stade, aucune des deux hypothèses sur l'origine de l'univers n'est vérifiable. La science ne peut pas trancher. Ceux qui prêchent pour le narratif 1 – « l'univers est mécanique » – se créent une vie « mécanique » où ils subissent leur quotidien. Et ceux qui prêchent pour le narratif 2 – « l'univers cocrée avec nous » – se créent une vie qui a du sens, une vie où ils peuvent poser une action alignée, et se sentir soutenus par cet univers. Ceux-là sont cocréateurs, ils ne subissent plus. Je bois ces paroles. Je comprends pourquoi, autour de moi, certaines personnes se sentent victimes de la vie, et d'autres sont résilientes et trouvent toujours un moyen pour rebondir. Certaines personnes voient la vie comme une fatalité, un problème, d'autres comme un terrain d'exploration, de découvertes à partir des problèmes. Je réalise que, jusque-là, j'attendais toujours une certaine forme de validation scientifique pour intégrer une information dans mon système de croyance. Grâce à ce « *hard problem* », et le raisonnement offert par Trinh Xuan Thuan, je me libère de cette attente de validation et ressens cette invitation à l'*empowerment*, l'empuissancement. Je suis prête à écouter les messages de l'univers.

Alors, quel est ce langage de l'univers intelligent ? Quel *storytelling* avez-vous envie d'écrire et de vivre ?

Pour intégrer dans vos cellules votre médecine, vous devez élargir votre champ de conscience.

Voici les alliés sur votre chemin : des grilles de lecture inspirées des sagesses anciennes, de la physique quantique, des milieux de la transition écologique. Elles vont vous permettre d'ouvrir votre champ de conscience et de (re)découvrir vos potentiels de médecine et de guérison. Vous allez reformater votre disque dur interne.

**QU’EST-CE QUE LE VIVANT ?**




Le vivant = matière + vide
Enregistrez bien la suite.
Matière = 0,001 %
Vide = 99,999 %

Un petit rappel qui fait du bien au cerveau… La matière, c’est 0,001 % de l’univers. C’est-à-dire que 99,999 % de l’univers, c’est du vide.

Or, tout dans nos sociétés émane de ce 0,001 %, vous vous rendez compte ? Nous partons avec une sacrée approximation de la vie ! L'hôpital où nous poussons notre premier cri, ce que l'on nous enseigne à l'école, pendant les études, au travail, la médecine, les loisirs, nos moyens de consommation, l'agriculture, l'écologie, la politique, les finances, et encore l'hôpital où nous déposons notre dernier souffle. Nous ne connaissons que 0,001 % de la vie. Il est indispensable de considérer cela ici et de nous remettre dans cette posture d'humilité. Personne, non personne, n'a le 100 %, même pas les prix Nobel, même pas ceux qui passent à la télé à longueur de journée. Personne. Cela peut faire peur. Ou au contraire, c'est l'opportunité à saisir pour explorer ces 99,999 % !

Ainsi, la médecine et la santé, telles qu'elles sont abordées dans nos quotidiens, enseignées et pratiquées dans les institutions, ne sont qu'une très très vague approximation de notre potentiel de guérison. Certes, c'est une partie importante – notamment quand une personne vit un infarctus du cœur, un cancer, ou toute autre maladie que la médecine sait diagnostiquer et pour laquelle elle a des pistes de traitements. Mais remettons-la dans ce contexte plus global.

Si ce n'est pas la médecine de la maladie qui s'occupe de nos 99,999 % restants, qui est-ce ? Les médecines alternatives et complémentaires aident à explorer cette frontière entre matière et vide, mais, pour moi, il y a encore autre chose. Une zone à laquelle vous seul·e avez accès. Une zone où vous êtes créateur, créatrice. L'artiste de votre santé. L'artiste de votre vie. Votre médecine de la vie. Nous allons avoir besoin de changer de lunettes pour comprendre nos interactions avec ce monde invisible et activer cette sagesse intérieure.

Reprenons la métaphore du « *hard problem* » de Trinh Xuan Thuan. Nous baignons entre deux paradigmes scientifiques qui pourraient s'affronter. Pourtant, ils se complètent.

Voici un résumé inspiré de recherches de scientifiques français[1] qui rejoignent les conclusions de la Resonance Science Foundation, une ONG regroupant des chercheurs et des enseignants qui explorent une vision unifiée de la physique dans le but de développer des énergies libres.

**LES DEUX PARADIGMES ACTUELS**

| Paradigme scientifique actuel : la vision du monde réductionniste/mécanistique | Paradigme scientifique en émergence : la vision du monde connectée |
|---|---|
| • Tout est séparé<br>• Tout dans l'univers fonctionne comme une machine dont on peut prédire et contrôler les effets<br>• L'analyse du fonctionnement de la machine se fait par réduction successive de ses composants en pièces de plus en plus petites<br>• Il n'y a pas de *pattern* (cadre) non visible sous-jacent qui pourrait structurer l'élément<br>• Les processus d'organisation de l'univers sont le résultat d'interactions dues au fruit du hasard<br>• Il n'y aurait pas d'intelligence innée ou de vie dans la matière non organique, c'est de l'« univers mort »<br>• Les systèmes évoluent toujours vers la décroissance et la dissolution<br>• Les objets sont séparés par des espaces vides et sont donc déconnectés<br>• Le vide de l'espace est dépourvu d'énergie | • L'univers et la matière/énergie qu'il comporte fonctionnent comme un système entier et unifié<br>• L'analyse se fait par la compréhension des schémas de l'ensemble exprimés dans la répétition fractale à toutes les échelles<br>• Il existe des boucles de régulation résilientes qui permettent aux systèmes de s'adapter et de s'organiser à toutes les échelles<br>• C'est donc un univers vivant capable d'intelligence réflective<br>• Les systèmes évoluent dans un équilibre entre croissance et décroissance<br>• L'espace entre les objets est un potentiel illimité d'énergie qui connecte tout |

Qu'est-ce que cela veut dire concrètement ?

Dans cet univers inerte, la vision réductionniste nous plonge dans un monde dangereux qu'il faut contrôler à tout prix, la notion de compétition, de conquête, c'est la loi du plus fort.

L'univers conscient et sa vision du monde connecté ouvrent au contraire à la notion de collaboration, de coopération, d'inconnu et de résilience. On comprend mieux l'importance du placebo ou d'approches comme l'homéopathie, qui sont jugés inefficaces par le modèle réductionniste mais qui, pourtant, dans un modèle connecté, ont leur place.

Elisabet Sahtouris, chercheuse en biologie évolutive et futurologue, explique comment ce modèle scientifique de l'univers inerte est devenu le modèle occidental dominant, et pourquoi il est limitant[2]. La science occidentale n'est qu'une manière d'étudier le vivant. Avec les progrès du siècle des Lumières, elle s'est imposée comme faisant autorité sur les autres manières de voir le monde, notamment toutes celles des sagesses orientales. Le souci, c'est qu'elle impose sa manière de voir le monde comme la seule

valable. Le dialogue est impossible. La nature devient un objet inerte de domination.

## L’émergence du paradigme occidental

À l’époque, il y a compétition entre la religion catholique et la science. Nicolas Copernic, Galilée, Giordano Bruno remettent en question le dogme religieux de l’époque, le christianisme. Ils seront brûlés par l’église, traités d’hérétiques.

Puis arrive la collaboration entre la science et l’église pour opprimer les autres religions. Le paradigme de la déconnexion prend son essor avec le siècle des Lumières. Le monde est un modèle réductionniste et dû au hasard. C’est encore un fait aujourd’hui. Tout dans nos sociétés s’est construit sur ce paradigme. Cette vision du monde réductrice est hélas l’ADN qui structure l’éducation, le monde du travail, la politique, l’agriculture, les technologies, la santé, la médecine, les modèles économiques. Bref, tous les pans de nos sociétés. Les chercheurs qui veulent proposer des études qui sortent de ce paradigme se voient refuser des financements, leurs résultats sont considérés comme « non scientifiques » parce qu’ils ne partent pas de l’axiome du paradigme actuel. Pourquoi une telle résistance ? Probablement par peur que le dogme religieux ne reprenne le dessus. Beaucoup de scientifiques rejettent cette idée que quelque chose nous dépasse. Que le vivant est capable de s’auto-organiser. Cette résistance a pour conséquence de bloquer l’évolution humaine, et d’impacter grandement les écosystèmes de la terre.

À nous de devenir nos propres *storytellers*, nos propres scientifiques intérieur·e·s.

> *« Toute vérité passe par trois stades avant d’être reconnue. D’abord elle est ridiculisée. Puis elle est attaquée. Enfin, elle devient une évidence. »*
>
> Arthur Schopenhauer

Nous sommes nombreuses et nombreux à naviguer entre ces deux paradigmes. Il est important de traverser cette transition le plus en conscience possible, pour ne pas tout rejeter en bloc et passer d’un extrême à l’autre. Nous verrons comment y aller concrètement et en douceur. Déjà,

voici quelques alliés pour apprendre à nous relier avec l'intelligence de l'univers et celle de notre corps.

## À la rencontre de nos grilles de lecture alliées pour comprendre le vivant…

Enfant, je croyais qu'à l'intérieur de moi, c'était du vide. Le grand noir. Puis les cours de biologie vinrent remplir ce vide.

Ma première grille de lecture du vivant officielle, je l'ai découverte au travers du « non-vivant ». Des planches d'anatomie, des cadavres, dans mes cours de dissection et d'histologie à la faculté de médecine. Comment ressentir le fameux *qi* ou *prana* (l'énergie vitale) dans cette salle qui sent le formol ? Mes premières rencontres « professionnelles » avec le vivant passent par le dégoût plutôt que l'émerveillement. Un objet d'observation extérieur et inerte. Un bout de viande morte.

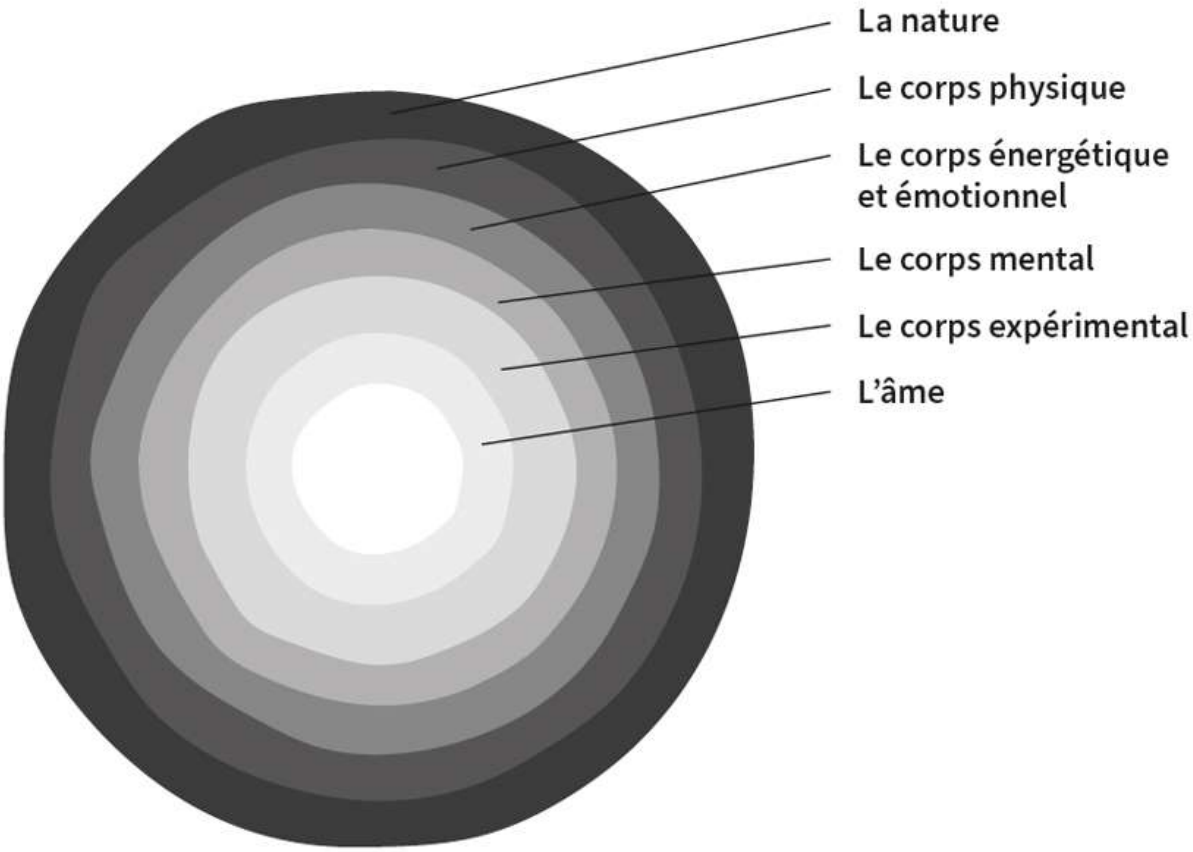
Puis, enfin, arrivent les stages à l'hôpital. Je vais voir des gens vivants ! Là encore, pointe de déception, les personnes sont coupées de leur énergie vitale, probablement à cause de leur maladie, mais aussi parce que l'on ne prend tout simplement pas en compte dans les diagnostics ni les traitements cette énergie de vie. L'hôpital n'est pas conçu comme un lieu accueillant, réconfortant, favorisant la régénération. Il est rentable. J'examine des corps malades dans des chambres stériles. Je me rappelle mes apnées régulières, car je bloque mon odorat en arrivant tous les matins à l'hôpital. L'odeur de la cafétéria mêlée à celles des désinfectants et à l'odeur du sang, de l'urine me donnent la nausée. Je prescris, selon les indications de mes chefs et les recommandations dans les livres. Je n'ai pas le temps de me poser des questions. Mes collègues et moi-même sommes coupé·e·s de cet élan vital, en dette de sommeil avec les gardes qui s'enchaînent.

C'est beaucoup plus tard, alors que je me forme à l'ayurvéda et à la yogathérapie, que je découvre ce que c'est de s'émerveiller devant un corps humain. Ce que c'est de s'émerveiller d'être dans son propre corps ! Je commence à me réapproprier mon corps, à sentir mon être et je m'y retrouve à travers des grilles de lecture du vivant beaucoup plus ouvertes, vers les 99,999 % de vide non expliqués par la science occidentale. Voici différentes « cartes » du vivant que j'ai découvertes au cours de mes années de recherche sur la médecine de la vie. Elles seront nos alliées pour activer notre médecine intérieure.

## JOUEZ AVEC VOS DIFFÉRENTS CORPS, OU *KOSHAS*

Je me souviens encore de cette joie qui pétille dans mes cellules quand je découvre que nous sommes fait·e·s de plusieurs corps ou enveloppes – ou encore de densités. Enfin, je réalise que je ne suis pas qu'une tête pensante montée sur un corps mécanique ! Je suis bien plus que cela !

**LES *KOSHAS***




***La nature.*** Dans cette vision intégrative du vivant, en tant qu'êtres humains, nous faisons partie intégrante de la nature. Nous sommes traversés par cette intelligence. D'où vient l'oxygène que nous inspirons et où part le $CO_2$ que nous expirons ? C'est une prise de conscience qui peut paraître anodine, mais elle est pourtant essentielle. Elle nous permet de comprendre que nous avons cette relation intime avec la terre, les arbres, la nature. Nous sommes elle. Même dans les slogans écolos comme « Sauvons la planète »,

on se coupe d’elle, c’est une vision réductrice qui nous met au-dessus d’elle.

***Le corps physique.*** Voilà où la médecine de la maladie a mis tout son focus. Nous connaissons assez bien ce corps physique, ce 0,001 % du vivant. Grâce aux progrès scientifiques, nous avons le microscope, le scanner, l’IRM pour voir approximativement les cellules, les organes. Nous pouvons voir et mesurer la taille de tumeurs, l’état vasculaire des organes, des os, des muscles. Bref, des données essentielles quand les déséquilibres sont déjà installés dans la matière. Des outils de diagnostic importants. Mais rappelons-nous que c’est une infime partie de qui nous sommes.

***Le corps énergétique et émotionnel.*** C’est en expliquant ce corps-là que, lors de mes premières conférences en santé intégrative, je fais une pause. Pour sonder l’œil inquisiteur de quelques collègues scientifiques qui froncent le sourcil devant le mot « énergétique ». Un jour, le déclic arrive ! Appelons un chat un chat. Et oui, la différence entre un cadavre et un humain vivant, c’est son souffle de vie. Son énergie vitale. Peut-on expliquer en termes plus explicites cette notion d’énergie ? Pour moi, c’est notre système nerveux sensoriel et sensitif. C’est notre capacité à ressentir. Les mouvements intérieurs comme les mouvements extérieurs. Tout ce qui bouge. Notre respiration. Les influx nerveux. La circulation sanguine, digestive, lymphatique. Les canaux d’énergies, comme les méridiens de la médecine traditionnelle chinoise ou les *nadis* de l’ayurvéda. Ce sont aussi nos émotions – du latin *ex movere*, « qui est en mouvement ». Pendant que vous lisez ces lignes, prenez le temps d’observer votre souffle. Comment vous sentez-vous à cet instant précis ? Quelle est votre météo ressentie ? Vous êtes dans votre corps énergétique. Le verbe « ressentir » joue un rôle essentiel dans la connexion à votre médecine. Nous le verrons plus loin, c’est le potentiel féminin – que vous soyez une femme ou un homme.

***Le corps mental.*** Nous sommes partis du dense à l’extérieur, et plus nous nous rapprochons du centre, plus nous nous allégeons. Nous lâchons la matière pour aller dans le subtil. La taille des sphères n’est qu’une grossière représentation. Si on imagine la taille du corps mental d’un adulte, elle dépasse largement la taille de la pièce où vous vous trouvez ! En effet, des chercheurs ont estimé le nombre de pensées d’un adulte : environ 80 000 par jour – et 90 % sont les mêmes que la veille ! Autant vous dire que cela en fait de la rumination ! Quand on apprend à méditer, on se rend compte de cette foule de pensées qui se répète en boucle. Vous aussi, vous êtes

tombé·e dans le panneau en pensant qu'en apprenant à méditer vous n'auriez plus de pensées ? Eh bien, moi aussi, c'est ce que j'ai cru. Non, le corps mental est là pour émettre de la pensée. Ce sont ses hypothèses de travail. Et ce n'est pas bien grave d'avoir 80 000 pensées par jour. En revanche, ce qui peut être fatigant (et qui peut vous empêcher l'accès aux autres corps), c'est quand vous vous identifiez à vos pensées. Là, elles deviennent énergivores et vous coupent de votre intuition, de vos sens, de votre médecine. Or notre société occidentale valorise ce corps au détriment des autres. L'art de méditer nous apprend à nous désidentifier de nos pensées automatiques, en prenant conscience d'elles, et à laisser passer les nuages dans le ciel de notre conscience élargie. Car nous sommes beaucoup plus que cela.

Quand le corps mental se calme, il laisse place au ***corps expérimental.*** Le corps des ressources. Ce potentiel de créativité, de résilience, de guérison. L'intuition. L'imaginaire. Au-delà des œillères de la vie de tous les jours. Pour moi, c'est dans ce corps que nos cinq sens se connectent pour nous relier à notre intelligence sensorielle. C'est ici aussi que nous trouvons notre capacité à donner du sens à ce qui nous arrive. En créant notre narratif, notre *storytelling*, nous nous réapproprions notre puissance intérieure au lieu de subir les événements de la vie.

Pour avoir travaillé avec des personnes atteintes de maladies chroniques, je réalise à quel point cet espace permettant de s'approprier son histoire et de donner du sens à sa maladie est indispensable pour le bien-être de la personne, et pour son *empowerment*. Les techniques de relaxation comme la sophrologie, l'hypnose, la respiration consciente, la visualisation, les fleurs de Bach, permettent d'accéder à ce corps expérimental – qui est d'ailleurs facile d'accès chez les enfants. Avec l'éducation et les conditionnements, l'enfant, puis l'adolescent, se coupe de ces ressources essentielles. C'est souvent un burn-out, une maladie ou un événement de vie brutal qui va nous rouvrir la porte à ce corps. Nous verrons plus loin comment cette pharmacie intérieure fait partie de notre médecine.

Nous voici arrivé·e·s à notre dernier corps. ***L'âme.*** Il y a encore quelques années, je n'osais pas utiliser ce mot (en fonction de mon public). Je ne voulais pas être rangée dans la case des « perchés ». Aujourd'hui, je ne peux plus mettre de gants. Au-delà de toute connotation religieuse, mon âme, c'est mon essence. C'est cette étincelle de vie qui s'émerveille devant un magnifique coucher de soleil. C'est ce sourire intérieur dans un instant

de grâce. C’est ma note unique dans l’immense symphonie de l’univers. C’est cette force cosmique qui permet à tous mes corps d’être reliés à l’unisson, exactement comme les planètes du système solaire qui se déplacent à des vitesses folles dans le grand vide, ensemble. C’est ce fluide qui crée la cohésion du tout. J’ai des frissons quand je respire pour écouter cette note à l’intérieur de moi. Dans la folie de mon quotidien, parfois, quand tout s’emballe, je respire pour faire de la place, et demander à mon âme quel est son agenda dans ce grand chaos ? Pourquoi a-t-elle décider de s’incarner ici et maintenant ? Pour quoi ? Et j’écoute. Je ressens. Pour ensuite me demander :

- Comment puis-je servir au mieux cette chose qui nous dépasse ?
- Comment prendre soin de cette vie si précieuse ? Demandez-vous… Quel est l’agenda de votre âme ?

**VISUALISATION INTÉGRATIVE**

Faisons une petite pause régénérante pour intégrer tous ces corps dans votre conscience.

Installez-vous confortablement dans votre corps physique. Posez votre attention en particulier sur les plantes de pieds, le bassin, le dos, les épaules, les cervicales. Votre structure. Relâchez vos épaules avec une rotation douce vers le haut et l’arrière. Relâchez aussi la mâchoire inférieure.

Prenez le temps d’embrasser du regard tout cet environnement qui vous entoure et qui échange de l’information et de l’énergie avec vous. Les signaux lumineux, les sons, les odeurs…

En gardant les yeux détendus, essayez de sentir la limite physique entre ce corps de l’environnement qui vous entoure et votre corps physique. À quel moment sentez-vous la différence entre intérieur et extérieur ?

Votre attention va se poser sur votre peau, peut-être. Ou votre respiration.

Prenez le temps d’accompagner votre respiration jusque dans le ventre, le bassin, puis le périnée.

Vous pouvez poser une main sur votre ventre, l’autre sur votre cœur (énergétique), qui se trouve au centre de la poitrine. Prenez le temps d’entrer en contact avec votre corps énergétique.

Ressentez votre météo.

Puis laissez votre attention suivre vos pensées. Où êtes-vous ? Dans le passé ? Le futur ? Où est le présent ?

Petite expérience… Inspirez jusqu’au bout et, poumons pleins, restez quelques instants en suspension. Que se passe-t-il dans le corps mental ? Dans quelle pensée êtes-vous ? Puis

expirez en douceur. Faites la même chose poumons vides, à la fin de la prochaine expiration. Où êtes-vous ?

Laissez venir à vous des informations, des images, des couleurs, des formes.

Si vous étiez un fruit, là, lequel serait-il ? Si vous étiez un paysage de la nature ? Un animal ? Laissez venir les images sans rien forcer ou changer. Amusez-vous.

Enfin… Connectez-vous à l'univers tout entier. À cette toile d'intelligence qui nous relie. Dans cette immensité, connectez-vous à votre respiration. Qui est en train de respirer ? Qui est en train de ressentir ? Sentez-vous cette présence, qui a toujours été à vos côtés ? Elle était là lors de votre premier souffle. Et elle sera là jusqu'à votre dernier souffle. Même après. Elle s'émerveille à chaque expérience humaine que vous traversez. Prenez le temps de l'accueillir, et de la remercier.

Alors, comment vous sentez-vous ?

## Il y en a un qui a tendance à prendre le dessus…

Vous avez peut-être déjà vu différents schémas qui illustrent cette philosophie des *koshas*. Certains représentent le corps physique au centre, et l'âme vers l'extérieur. À vous de choisir celui qui vous parle le plus. Rappelez-vous, il n'y a pas une seule réalité mais plusieurs. Personnellement, j'aime cette représentation de notre essence à l'intérieur de notre maison qui, bien sûr, est reliée à l'extérieur à toutes les étincelles.

Autre information importante à souligner. Le mental enregistre cette représentation comme une réalité. Or ce n'est qu'un modèle, une carte. Pas le terrain. Et c'est là la grosse erreur du mental. Il prend sa carte pour le territoire. Il va donc facilement s'opposer à quelqu'un qui aurait une autre carte, et peut imposer sa carte à l'autre. Un exemple : les limites entre les corps sont floues. Tous les corps sont reliés. Il n'y a pas de séparation. Comme le disent les physiciens quantiques, c'est de l'information et de l'énergie qui circulent à travers tous les corps. Ce sont des champs, des fréquences, des réalités qui s'entremêlent. Plus l'information est dense, plus elle devient matière. La nature, le corps physique. Et moins elle est soumise aux lois de la densité, plus elle s'exprime dans les autres corps, plus subtils.

## Santé, maladie, alignement

Cette intégration des *koshas* a radicalement changé ma manière d'aborder la santé. La santé, en ayurvéda, c'est une histoire d'équilibre, d'alignement entre les différents corps. À travers des pratiques quotidiennes, on apprend à enlever tout obstacle qui pourrait bloquer la libre circulation de notre

énergie vitale. Si un blocage s'installe, il va d'abord se manifester par un désalignement de l'âme. Une perte de sens. Une déprime. Une démotivation sans cause apparente qui s'installe progressivement dans sa vie. Puis, si la personne continue à avancer sans se poser de questions, en ignorant le problème, en se disant que cela va passer, le blocage va se manifester dans le corps expérimental. Elle aura de moins en moins accès à ses ressources. Une sensation d'assèchement intérieur peut se manifester. Puis le corps mental va faire tourner en boucle des ruminations, des pensées limitantes qui vont conduire à des croyances, des ressentis enfermants, des pertes d'énergie, des comportements déséquilibrés, des addictions. Beaucoup plus tard apparaîtront d'éventuels symptômes physiques que la médecine de la maladie pourra enfin diagnostiquer et tenter de traiter. Il y a tout ce laps de temps variable où la personne est « asymptomatique » médicalement mais couve quand même quelque chose. Avant la manifestation des symptômes physiques, la médecine occidentale étiquette le mal-être de « psychosomatique ». Alors que les médecines anciennes y voient déjà le début d'un déséquilibre, un message de l'âme qui demande à être entendue.

La santé, c'est ce retour à l'équilibre entre macrocosme et microcosme. Entre monde extérieur et monde intérieur. C'est une danse dynamique. Rien n'est figé. Il n'y a pas de but à atteindre. Ainsi, pour retrouver son chemin de santé, on ne peut pas s'arrêter à réparer un symptôme physique. Nous pouvons en revanche remonter le processus pour arriver au stade où nous prenons soin de notre âme. Impossible de faire l'impasse.

### L'ALIGNEMENT DES *KOSHAS*

Voici des signes de cet alignement des *koshas* :

- Sensation de frissons comme une prise de conscience, une intuition qui émerge pendant une conversation, comme un déclic.
- Sensation de dilatation du temps, et des sens démultipliés.
- Sensation de pleine présence, comme si nous nous branchions à la prise de terre et du cosmos en même temps.
- Sensation d'orgasme.

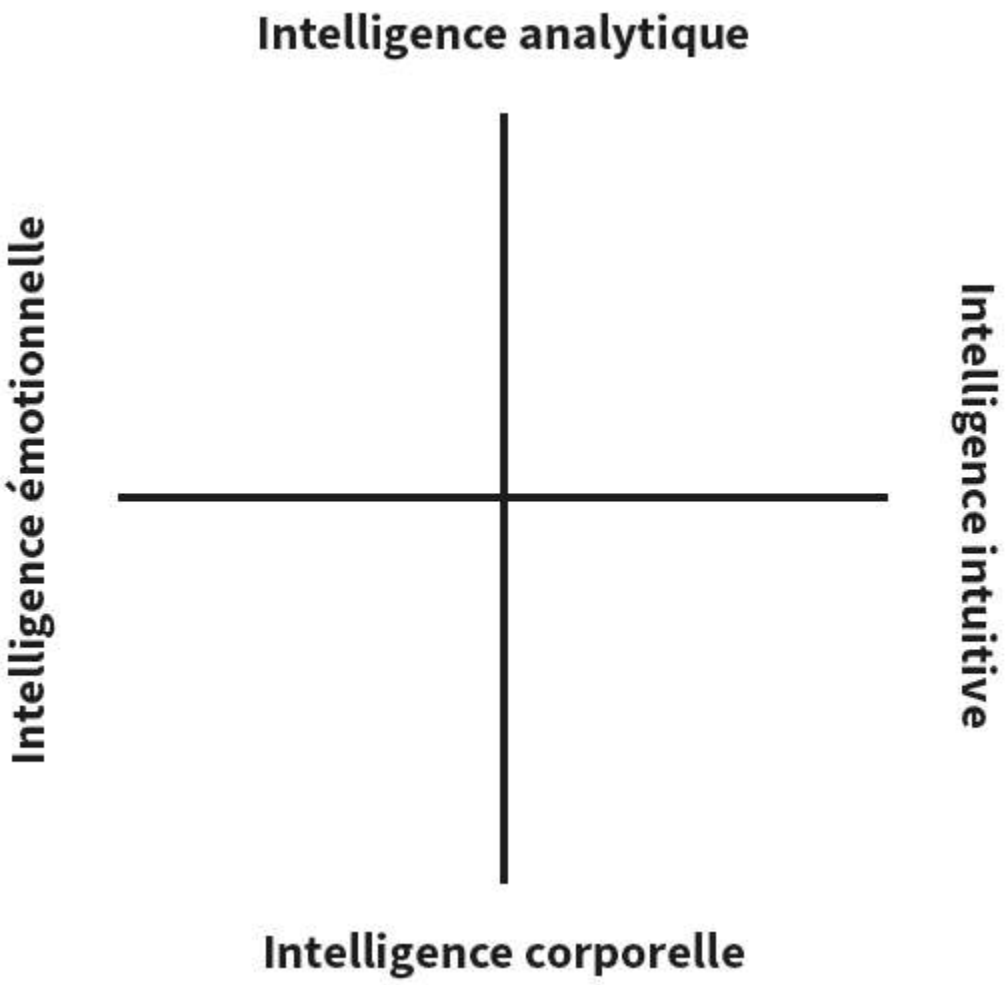
Cet alignement de nos corps est un état fugace, impermanent. Ne nous laissons pas prendre par le piège du mental qui voudrait figer la sensation d'alignement, qui par définition, est vivante donc non linéaire.

## Quels sont les ponts entre le monde extérieur et le monde intérieur ?

**Nos cinq sens.** Loin d'être des organes anodins, ce sont les portails d'équilibration de notre boussole intérieure. Imaginez un instant que vous ne voyez plus, que vous n'entendez plus, que vous ne sentez plus, que vous ne percevez rien au toucher, que vous n'avez plus de goût ? Vous seriez coupé·e du monde extérieur. Je ne sais pas si c'est un état vivable. En tout cas, aucune information ne pourrait circuler entre extérieur et intérieur. L'ayurvéda, et toutes les pratiques de pleine conscience, nous invitent à nourrir au quotidien ces cinq sens. C'est la base de tous mes rituels. Choisir en conscience les informations que nous laissons entrer par nos portails sensoriels vient nourrir notre monde intérieur. Nous avons accès à une véritable pharmacie intérieure – j'en parlerai plus en détail dans l'introduction du chapitre 3. À l'inverse, nous avons la capacité de modifier notre monde extérieur en émettant des vibrations à travers nos portails sensoriels. Nous y reviendrons plus tard aussi… Retenez simplement que de la même manière que l'environnement nous influence dans notre biologie, nos ressentis, nos comportements et notre santé, nous sommes aussi des influenceurs de notre environnement.

Nous savons aujourd'hui que nous sommes traversés par de nombreuses intelligences, au-delà de l'intelligence analytique. Il y a l'intelligence corporelle, l'intelligence émotionnelle et l'intelligence sensorielle. En stimulant régulièrement ces quatre canaux de connaissance, nous créons un équilibre dans notre système nerveux entre les versants moteur, analytique, sensoriel et sensitif.

**LES QUATRE INTELLIGENCES**

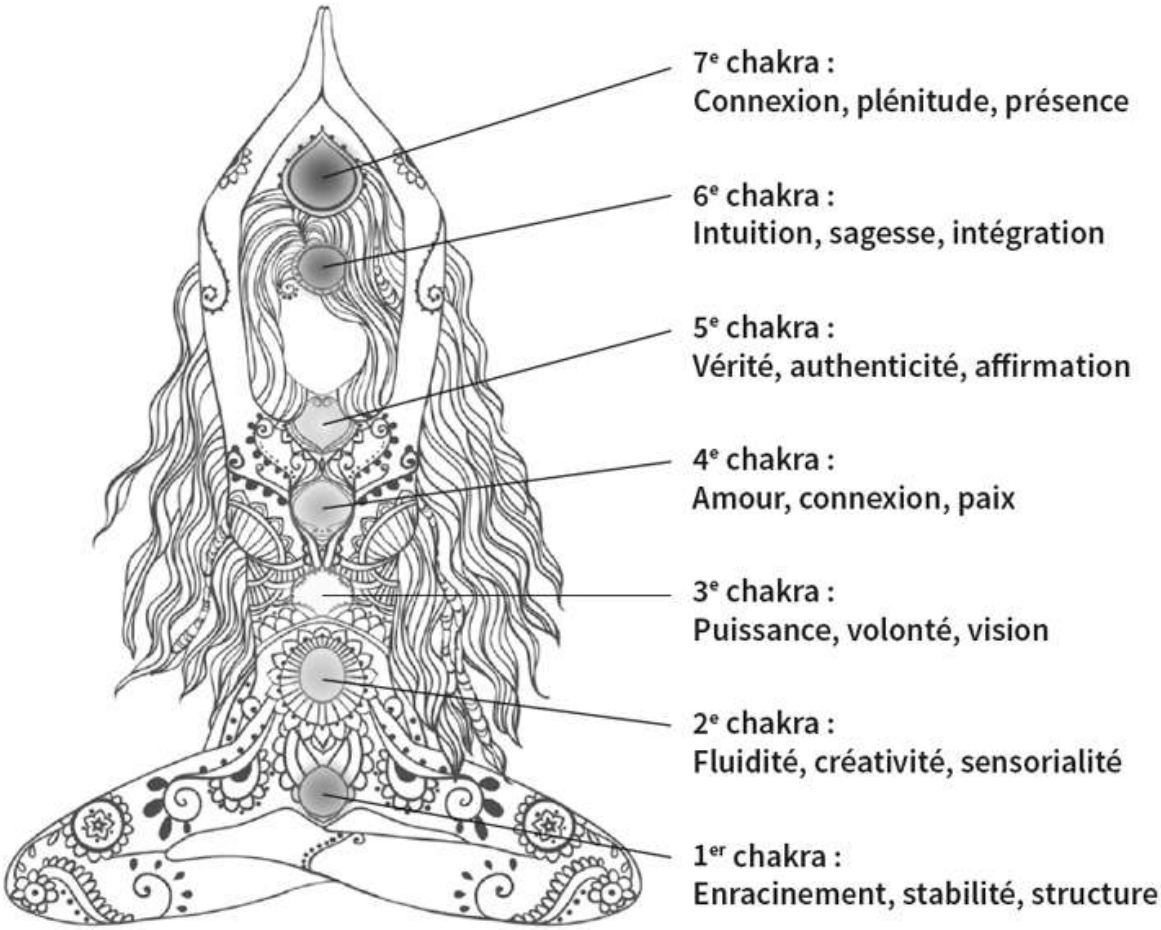



**JE PENSE, JE FAIS, JE SENS, JE SUIS.**

## Dansez avec vos chakras

Les chakras seraient justement les ponts entre nos différents corps. Littéralement, *chakra*, en sanskrit, veut dire « roue », ou « vortex ». Nous en avons sept principaux, situés le long de la colonne vertébrale, qui symbolisent notre lien entre la terre et le ciel. Chaque chakra vibre à une fréquence particulière (et a son propre mantra, c'est-à-dire son propre son). Il est traversé par une longueur d'onde spécifique (qui lui donne sa couleur). Chaque chakra est associé à une région du corps, des organes, des glandes. Quand l'énergie vitale circule harmonieusement dans le chakra, il émet une qualité. Quand l'énergie est bloquée, il s'affaiblit et n'émet plus cette qualité. L'énergie entre les différents corps est alors bloquée[3].

**QUELLES SONT LES QUALITÉS PORTÉES PAR LES CHAKRAS ?**

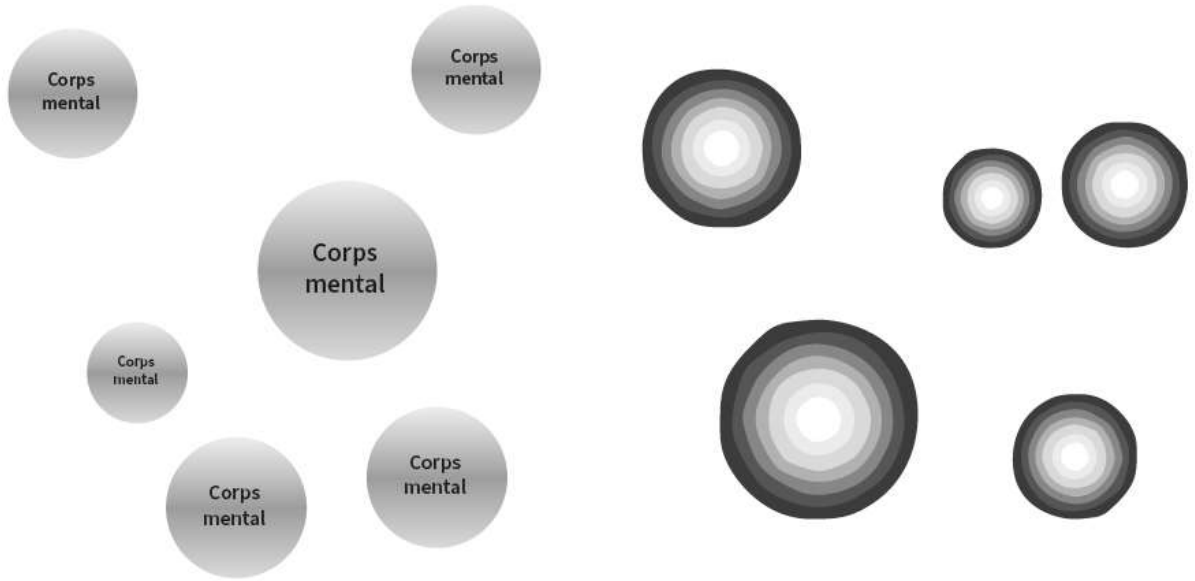



Cette multidimensionalité, que l'on retrouve dans presque toutes les médecines dites « complémentaires », est une base fondamentale pour concevoir votre médecine intérieure, qui serait cette intelligence qui traverse tous vos corps.

Mais notre monde actuel est encore ainsi… Des corps mentaux qui courent, qui courent. Des corps mentaux qui pensent avoir le territoire, alors qu'ils n'ont qu'une carte approximative du territoire. Jusqu'à ce que le corps physique tombe malade.

Nous pensons beaucoup, faisons beaucoup, ce sont des qualités masculines. Mais nous sommes coupé·e·s du ressenti, et nous ne savons plus qui nous sommes. Et ce qui nous fait vibrer. Alors il est temps de sentir nos qualités féminines. Quel que soit notre genre.

**UNE SOCIÉTÉ MALADE *VS* UNE SOCIÉTÉ INTÉGRATIVE**




J'aime dire que la médecine intégrative, c'est cette capacité à intégrer tous nos corps. À créer un langage entre ces différentes enveloppes. À prendre soin de chacune d'elles. Du tout. Et à considérer les corps de la terre constitués de tous nos corps d'êtres vivants.

**COACHING SOLO : QU'AI-JE APPRIS ?**

Dans cette multidimensionnalité, qu'avez-vous appris ?

- Est-ce que vous connaissiez déjà cette multidimensionalité ?
- Qu'avez-vous appris de nouveau ?
- Comment cela résonne-t-il dans votre histoire, votre vie ?
- Y a-t-il des choses que vous n'avez pas comprises/intégrées ?
- Quelle est votre prochaine action dans ce domaine ?

## EXPLOREZ LA CARTOGRAPHIE DE VOTRE CONSCIENCE ET SES SEPT ÉTATS

Ma curiosité me pique sur les corps subtils et l'âme… Seraient-ils ce qu'on appelle la « conscience » ? Mes recherches me conduisent sur les états de

conscience. C’est un univers fascinant qui s’ouvre à moi. La conscience ne serait pas qu’un produit du cerveau. La conscience, c’est la partie de nous qui observe. Qui est en lien avec la conscience universelle. Qui observe les phénomènes de l’univers. Nous avons accès à différents degrés de cette conscience. En partie ou en totalité. C’est notre système nerveux qui nous relie aux perceptions. En fonction de la façon dont nos besoins sont nourris, nous serions capables de naviguer dans différentes réponses du système nerveux, réponses qui nous ouvrent à différents états de conscience. Encore des ponts intégratifs entre états de conscience et biologie. Je m’inspire ici de la classification proposée par Deepak Chopra, ce médecin d’origine indienne pionnier en santé intégrative aux États-Unis auprès de qui j’ai eu la chance de me former[4].

Observons à présent les sept réponses de notre système nerveux et les états de conscience qui y sont associés.

Vous remarquerez que je n’utilise pas le terme « niveaux » de conscience mais plutôt « états » de conscience. En effet, je n’adhère pas à l’idée qu’il y ait une conscience « supérieure » et une conscience « inférieure », qui nous ramène à une hiérarchie patriarcale. La conscience supérieure serait mieux que la conscience inférieure ? Non, je ne crois pas. Il faut de tout pour faire un être humain… Et un monde. Nous naviguons en permanence entre nos différents états de conscience.

### La réponse basique : *fight/flight*

Quand nous ressentons un danger, notre besoin de sécurité est menacé. Nous sommes dans un état de stress aigu, ou un état de stress chronique, le système nerveux est « tunnellisé ». L’urgence, c’est de survivre. Un réflexe archaïque que nous avons hérité de nos ancêtres qui vivaient dans les cavernes. L’état de conscience correspondant est une restriction de notre perception de la réalité. Le cerveau en survie va à l’essentiel, enregistre les signaux de danger, imagine les scénarios catastrophes pour reprendre des schémas connus ou trouver des solutions rapides et efficaces. Les seules options pour le cerveau sont l’attaque (*fight*) ou la fuite (*flight*). On peut aussi se retrouver dans le figement. L’état de conscience est ici très limité et a pour impact dans le corps une activation des hormones du stress comme le cortisol, une mobilisation du cœur, des poumons, des muscles pour passer à l’action. À l’inverse, la digestion, l’immunité, les mécanismes de cicatrisation, de régénération, la mémorisation, la créativité sont inhibés.

Quand cette conscience est activée de manière transitoire, c'est OK. Mais cela devient un problème quand on reste coincé dedans.

Le cardiologue Herbert Benson, précurseur de la « Mind Body Medicine », la médecine corps-esprit, de l'université du Massachusetts aux États-Unis, a très bien décrit cette réaction au stress, et son pendant opposé qui est la réponse à la relaxation[5]. Il a d'ailleurs développé l'un des premiers programmes de médecine intégrative dans le monde. Il est intéressant de noter que, malgré ces connaissances, les gouvernements n'ont pas fait appel à ces ressources depuis 2020 pour aider les personnes à stimuler leur immunité naturelle par leur réponse à la relaxation plutôt qu'à celle du stress. Au contraire, on a même interdit les lieux de régénération, l'accès à la nature…

## La réponse réactive

Quand le stress s'installe de façon chronique, la réponse *fight/flight* active le corps mental et les pensées. En plus de vivre la réaction physiologique *fight/flight*, le mental se raconte des histoires pour justifier cet état. On commence à se raconter des histoires en lien avec cette situation, elle nous garde enfermés dans un état de conscience limité où l'ego va chercher un fautif ou va se plaindre. La peur devient le climat de base, la normalité. On entre dans une rumination du corps mental et un cercle vicieux s'installe, nous gardant enfermés dans cet état de conscience limité – dans le fameux triangle de Karpman, où l'on prend tour à tour les rôles de bourreau, de victime et de sauveur. Cet état est contagieux, les médias classiques et les réseaux sociaux ont fortement contribué à cette météo collective depuis des années. Et cela s'amplifie. On ne voit que les problèmes exacerbés, les attaques, tout ce qui ne va pas, alors qu'il y a probablement des pistes de résilience, d'humanité. Ici aussi, biologiquement, on active la réponse au stress de manière chronique, jusqu'à arriver au burn-out ou à l'apparition d'une maladie liée au stress.

## L'attention calme

Elle correspond à un élargissement de l'état de conscience, en lien avec la réponse à la relaxation décrite par Benson. Quand on apprend à équilibrer le système nerveux, et à nourrir nos besoins de base, les constantes physiologiques se stabilisent, il y a un équilibre qui se crée au niveau du système nerveux autonome (le sympathique qui active et le

parasympathique qui régénère). Nous avons accès au corps expérimental et à cet espace où de nouveaux chemins neuronaux peuvent être créés. Nouvelles pensées, nouvelles expériences, nouvelles ressources, nouveaux comportements. Nouvelles solutions. Cette neuroplasticité opère sûrement au niveau de notre deuxième cerveau, notre ventre, ainsi que de notre troisième cerveau, notre cœur.

Les pratiques de respiration consciente, la cohérence cardiaque, la méditation, la marche dans la nature et toutes les pratiques psychocorporelles nous aident à entrer dans cette attention calme. Au contraire, les actions automatiques, la rumination mentale, le *multitasking* (le fait de faire plusieurs choses en même temps), l'infobésité médiatique nous sortent de cette attention calme pour nous ramener à la réponse réactive, et à la météo de la peur.

## La réponse créative

Einstein nous rappelle qu'« aucun problème ne peut être résolu sans changer l'état de conscience qui l'a engendré ». En nous entraînant à revenir sans cesse à l'attention calme, nous allons implémenter de nouveaux circuits neuronaux, grâce à la plasticité cérébrale, et créer de nouvelles solutions là où, avant, on aurait pu voir des problèmes. En sortant du tunnel du stress, nous commençons à percevoir qu'autour de nous, la nature, des personnes, des situations nous offrent des alternatives, des solutions auxquelles nous n'aurions pas pensé. Nous ne sommes plus seuls. Cette réponse créative – ou plutôt *cocréative* – nous rappelle que nous ne sommes pas des êtres isolés, et que nous pouvons faire appel à d'autres forces qui sont à notre service – des forces visibles, mais aussi invisibles. Que nous œuvrons nous-mêmes au service de quelque chose qui nous dépasse. Et que, pour vraiment innover, c'est-à-dire imaginer des situations qui sortent de l'ancien système, il faut passer par ce retour à l'intérieur.

### CORINNE ET LA MÉDECINE DE GANESH…

C'est comme cela que j'appelle cette réponse créative. Ganesh, c'est le dieu à tête d'éléphant dans l'hindouisme. On l'invoque quand nous voulons transformer les obstacles en opportunités créatives.

Corinne veut quitter son poste de médecin hospitalier. L'ambiance au travail est de plus en plus pesante, elle ne s'y retrouve plus. Elle sent le burn-out pointer le bout de son nez. Elle

décide de postuler dans une maison de santé à la campagne, ce qui lui permettrait de quitter sa vie parisienne trop oppressante, de changer de rythme et de s'occuper de son potager. Son rêve est de mettre les mains dans la terre tous les matins et tous les soirs. Hélas, alors que le nouveau poste est exactement ce qu'elle cherche, un 80 % avec une spécialité en médecine de prévention, elle n'est pas retenue. Elle a quitté son poste hospitalier et se retrouve sans rien. Après quelques semaines de perte de motivation, cet obstacle va devenir une opportunité. Avant de se précipiter à la recherche d'un poste, même si elle sent la peur de l'inconnu et du manque, elle décide de s'offrir trois mois de pause. Pour souffler, reprendre sa formation de professeure de yoga. Qui sait, la médecine de Ganesh va peut-être lui ouvrir une porte à laquelle elle n'avait pas pensé ?

## La réponse intuitive

> *« Entre un stimulus et une réponse, il y a un espace. Dans cet espace réside notre capacité à choisir notre réponse. Dans cette réponse, il y a notre liberté et notre épanouissement. »*
>
> Viktor Frankl

Viktor Frankl, psychiatre survivant de l'Holocauste, résume bien cette réponse intuitive[6]. Cette petite voix de la sagesse intérieure. Quand on sait faire silence, et faire confiance à notre deuxième cerveau, nos tripes, et à notre cœur, notre intuition nous guide. Là encore, la méditation, le non-attachement à nos pensées, l'apprentissage de la libre circulation de nos émotions nous permettent de nous déposer dans les profondeurs de notre océan intérieur. Dans cette sagesse innée de notre ventre. Puis il reste à cultiver cet état de réceptivité. Jour après jour.

## La réponse visionnaire

Notre conscience s'ouvre dans ces espaces mystérieux où notre système nerveux serait réceptif à des synchronicités. Notre inconscient individuel est baigné de notre inconscient collectif. On entre dans des dimensions passionnantes où plusieurs réalités cohabiteraient ensemble. Passé, présent, futurs… Des personnages/archétypes ont marqué notre histoire collective et notre imaginaire. Leur aura peut nous porter encore, même s'ils ne sont plus.

Qui sont les visionnaires qui vous inspirent ? Qu'est-ce que cela vous fait de penser à Martin Luther King, par exemple, ou à Nelson Mandela ? Que

ressentez-vous en lisant la phrase « Nous sommes les petites filles des sorcières que vous n'avez pas pu brûler[7] » ? J'en ai la chair de poule. Je sens une présence autour de moi. Peut-être de vieilles mémoires ? Ou encore cette alliance « information et énergie » qui circule au-delà de l'espace et du temps. En tout cas, cette réponse visionnaire et l'état de conscience qu'elle induit nous permettent de rêver grand, nous donnent la force de sortir de notre zone de confort, et malgré la zone d'inconfort transitoire, la magie est là, palpable. Depuis quelques années, on met en lumière l'histoire de l'humanité, les génocides des peuples premiers, des esclaves, des sorcières. Cela provoque comme un réveil chez les personnes réceptives.

**BRIGITTE ET LE RÊVE DES SORCIÈRES**

Brigitte est infirmière. Elle a quitté son poste en soins palliatifs car elle ne se retrouve plus dans les tâches techniques qui lui sont assignées, cela ne correspond plus à la façon dont elle veut prendre soin de ses malades. Elle sait pourquoi elle a choisi ce métier dans le soin, mais elle ne se retrouve plus dans la façon dont on lui demande d'exercer ce métier qui a perdu son humanité au détriment de la rentabilité. Elle va bientôt donner des consultations d'art-thérapie. Elle sent que c'est son premier pas dans cette transition de vie. Mais elle sait qu'elle va aller plus loin. Elle se sent appelée par la femme-médecine en elle. Son rêve ? Créer des cercles de guérison pour les femmes. Depuis plusieurs semaines, elle travaille sur ses lignées maternelles. Des femmes qui ont souffert, des femmes porteuses de savoirs qui ont été opprimées. Elle rêve de femmes sur le bûcher. D'abord sous le choc, elle apprivoise petit à petit ces messages pour se connecter à son ventre, et ces pièces de puzzle lui tombent dessus, réveillent sa sensibilité autour des injustices faites aux femmes de sa lignée. Ces sorcières qui lui rendent visite dans ces rêves sont peut-être sa médecine. Elle sent qu'elle participe à un mouvement de guérison de ses ancêtres. Et qu'elle va pouvoir créer ces espaces de guérison pour d'autres femmes.

## La réponse sacrée

*« Nous ne sommes pas la goutte d'eau dans l'océan, nous sommes l'océan dans la goutte d'eau. »*

Rumi

La conscience individuelle se fond dans la conscience universelle. L'ego est dissous. Non pas que cet ego soit mauvais, mais la dilatation de la conscience est telle qu'il n'est plus utile. La couleur émotionnelle associée à cette conscience est la compassion. Il n'y a plus aucun filtre entre monde extérieur et monde intérieur. Entre les pulsations de l'univers et vos battements de cœur. La création et la créatrice se confondent. Dans le *tantra* (textes et pratiques issus des sagesses indiennes), on parle d'« extase cosmique ». C'est probablement ce qu'ont vécu les grands mystiques. Cet état d'amour divin. Cette fusion entre l'individu et l'univers. La danse de Shiva, le principe masculin, et celle de Shakti, le principe féminin, présents en toutes choses. C'est peut-être aussi ce que vivent les personnes ayant expérimenté une EMI (expérience de mort imminente). Prenons le temps d'inviter cet état de conscience sacrée à travers quelques respirations conscientes.

Nous venons d'explorer ces 7 textures de conscience. Comme les corps, elles ne sont pas classées comme une pyramide : en bas la mauvaise texture, en haut la texture à atteindre. C'est l'écueil classique dans les milieux de la spiritualité, nous voulons tout de suite être éveillés et sauter toutes les étapes de notre incarnation. Nous avons besoin de toutes ces textures pour incarner pleinement notre homme ou femme-médecine. Le sacré se trouve dans la chair, ici et maintenant. Pas dans un ailleurs. À vous de danser entre vos différents états de conscience, de cultiver votre présence au quotidien pour revenir à votre essence, même dans les tunnels du stress.

**COACHING SOLO : TENEZ UN JOURNAL !**

Vous pouvez tenir un journal et noter tous les soirs vos prises de conscience. Où étiez-vous aujourd'hui ? Était-ce une journée très « réponse réactive » ? Ou avez-vous plutôt vécu des oscillations entre différents états de conscience ?

- Comment accueillir, prendre soin de vous, si vous sentez qu'un état de conscience énergivore prend le dessus ?
- Comment vous créer plus d'espaces de régénération pour nourrir vos autres états de conscience dans les jours à venir ? Prendre des temps de méditation, de repos, de contemplation pour activer la réponse créative ? Des lectures inspirantes pour développer la réponse sacrée ?
- Trouvez 3 actions concrètes que vous pouvez mettre en place dès maintenant pour créer ces espaces-là. Plus vous allez vous auto-observer et mettre en action ces espaces qui vous font du bien, plus vous sortirez de l'automatisme. Votre cerveau va s'entraîner à attirer des situations similaires qui vous mettent dans ces états d'expansion. Vive la neuroplasticité !

## DEVENEZ MAGICIEN·NE DU TEMPS

Avez-vous déjà rêvé d'avoir une baguette magique pour arrêter le temps ? Comment arrêter cette course folle d'une société qui prétend nous vendre des objets pour nous faciliter la vie et gagner du temps ? Inspirons-nous des différentes temporalités de l'Antiquité pour ne plus nous sentir esclaves du temps, mais en faire une véritable médecine.

### L'enfant et son rapport au temps

« Maman, je m'ennuie. » C'est l'une des phrases de mon enfance dont je me souviens le plus, qui a rythmé ma vie de 5 à 15 ans. Je la lui ai répétée des milliers de fois. Je crois que, de 5 à 15 ans, je suis dans une temporalité de l'enfance, un temps long, un temps de contemplation. Il n'y a pas encore Internet. Je peux m'abandonner dans un film et élargir la perception du temps. Pas besoin d'être productive, à part avoir des bonnes notes à l'école. Je ne me soucie pas de la montre. Je suis à l'écoute de mon horloge intérieure. Je suis aussi fascinée par les échelles espace/temps en astronomie. La découverte de la mesure des années-lumière, le temps que met la lumière d'une étoile pour arriver jusqu'à ma rétine, me fait sentir l'immensité de l'univers et le rapport entre l'espace et le temps. Je me sens à la fois toute petite et immensément grande. Je me rappelle d'une énigme que j'ai partagée à mon professeur de physique. Prenons des astronautes qui partent en mission dans l'espace. Si leur vaisseau dépasse la vitesse de la lumière et qu'ils partent assez loin du système solaire, quand ils reviendront sur Terre, y aura-t-il un décalage entre le temps écoulé sur terre et leur temporalité ?

Cette période entre 5 et 15 ans me fascine. J'ai pu jouer avec mon imaginaire et ma scientifique intérieure s'est régalée à émettre des hypothèses à ses professeurs qui ne savaient pas toujours quoi répondre. Comment me suis-je détachée de cette curiosité autour de l'espace-temps ? Avant 5 ans, je n'ai pas de souvenir. Donc je ne sais pas comment je perçois le temps à cette époque. Après 15 ans, j'ai en tête l'objectif d'obtenir le bac avec mention pour fuir une réalité d'adolescente en Inde qui ne me convient pas. Donc je suis rentrée dans un temps basé sur la rentabilité et la réussite. Le temps glorifié par le monde capitaliste. La course contre la montre que

nous connaissons bien aujourd'hui. Mais notre physiologie est-elle calquée sur cette temporalité de la montre, du calendrier, créée par l'homme ? Cette accélération du temps chronologique, à laquelle on peut ajouter le facteur aggravant du temps numérique (merci Internet), ne serait-elle pas l'une des causes de nos déséquilibres physiologiques, psychologiques, émotionnels, spirituels ?

## Différentes temporalités

Un petit retour en arrière va nous permettre de dessiner une cartographie du temps et d'élargir notre manière de percevoir les différentes temporalités que l'on a peut-être oubliées.

Les Grecs parlent de trois temporalités : chronos, aiôn et kairos. J'ai ajouté le temps « numéros », le temps numérique, le temps créé avec l'arrivée d'Internet. Allons les expérimenter et comprendre comment jongler avec.

### *Chronos*

C'est le temps créé par l'humain. Les 24 heures d'une journée. Les 365 jours d'une année. Les dates de l'histoire. Ce temps est linéaire et mesurable. Nous nous relions à lui grâce à notre corps mental, la montre (ou le portable) et l'agenda. Nous devons organiser nos tâches quotidiennes en fonction de lui. Il est devenu la référence dans notre monde moderne, car c'est le temps de la rentabilité. Il est devenu la norme. Mais est-ce que tous nos corps sont en résonance avec lui ?

### *Aiôn*

C'est le temps des phénomènes cycliques de la nature. Il peut se mesurer, et peut même être anticipé dans certains cas. La Terre qui tourne autour du Soleil crée les saisons. La Terre qui tourne sur elle-même crée les rythmes jour/nuit.

Avant d'aller plus loin dans l'exploration des cycles de la nature, observez dans votre corps quels sont vos phénomènes cycliques : le souffle ? Les phases d'action et de récupération ? Les périodes de travail et de vacances ?

La Lune qui tourne autour de la Terre créée les marées et a probablement des répercussions sur nos rythmes d'humains – et sûrement de femmes. Nous parlerons de nos cycles féminins plus loin. La temporalité des neuf

mois de la grossesse a un impact sur notre manière de mettre au monde nos rêves, comme nos bébés. Quand je commence à m'intéresser à mes cycles de femme, je réalise que mon corps suit un rythme particulier lorsqu'il porte un projet qui lui tient à cœur. Exactement comme une grossesse. M'étant coupée de cette intelligence les trente premières années de ma vie, je comprends pourquoi je me suis retrouvée en surmenage à chaque fin d'année. À trop être dans l'action, à forcer mes projets à avancer trop vite, selon les règles de la société, je me suis retrouvée dans l'énergie de la guerrière perfectionniste. J'ai délaissé mes énergies plus lentes de restauration qui n'étaient pas valorisées. Je me suis retrouvée à avorter de projets, faute d'avoir pris le temps de les laisser mûrir. C'est à partir de cette prise de conscience que j'ai décidé de créer mon programme en ligne sur 9 lunes pour accompagner les femmes à retrouver leurs rythmes intérieurs et à accoucher d'elles et de leurs projets en respectant leur physiologie. Les civilisations anciennes prépatriarcales sont à l'écoute des rythmes de la nature, avec des temps d'action et des temps de régénération : une alternance harmonieuse entre le faire et le non-faire. À partir de l'ère du patriarcat, puis de l'ère du progrès, de la colonisation, nous nous sommes coupé·e·s de cette sagesse, devenue un signe de fainéantise, de faiblesse. Aujourd'hui, nous réalisons que notre société est malade. Coupée de aiôn, elle nous pousse à être dans le faire tout le temps. Et nous sommes malades.

Aiôn intègre les boucles de la vie : naissance, expansion, contraction, mort, renaissance. Construction et déconstruction. Les flux d'une étoile, de l'univers. Aiôn, c'est une médecine en elle-même. Alors pourquoi ce si grand tabou autour de la mort ? Un tabou qui se répercute dans nos hôpitaux, notre société tout entière et qui nous coupe de cette intelligence qui régule le vivant. La mort fait partie intégrante de la vie. En faisant la paix avec la mort, nous intégrons pleinement aiôn. Cette zone d'ombre de la mort dans notre inconscient collectif fait que ceux qui sont au pouvoir ont décidé de défier la mort – nous aborderons cette vision de l'humain augmenté dans la partie consacrée aux dragons du futur.

Aiôn nous rappelle qu'avant de remplir, il faut vider. Avant d'inspirer, il faut expirer. Que pour avoir de la croissance, il faut aussi de la décroissance. Nos corps suivent ces cycles : naissance/mort/renaissance. Une cellule. Une cellule saine naît, apporte sa contribution au tout, puis meurt. Elle renaîtra peut-être en autre chose. D'ailleurs, quand elle sort de cette intelligence de régulation du tout et qu'elle se multiplie de manière

anarchique, elle devient une tumeur, puis un cancer pour le corps. La métaphore est aussi valable pour notre société moderne saturée. À force de nous couper d'aiôn et de ses cycles, nous participons au cancer de la société. Les événements imprévus de la vie, comme un burn-out, une maladie, un décès, sont peut-être des rappels nous invitant à revenir à notre aiôn ?

Vous remarquerez aussi que les émotions suivent un cycle. Mais on ne nous a pas appris à accueillir le cycle d'une émotion. Et qu'une partie du cycle se fait dans le corps. Quand une émotion forte nous arrive, on la bloque, on l'anesthésie, on fait le·la bon·ne élève et on la retient prisonnière dans un endroit de son cycle. Elle reste bloquée au niveau du corps énergétique, elle perturbe l'homéostasie et, à un moment, le déséquilibre se manifestera dans le corps physique, par un symptôme, puis une maladie. En ces périodes de grand chaos énergétique et émotionnel, il est important de nous réapproprier nos émotions, de les ressentir et de les accompagner tout au long de leur cycle. Nous verrons plus loin l'importance des rituels pour intégrer les cycles des émotions dans nos vies.

Un autre cycle que j'ai envie d'aborder avec vous… La respiration ! Cette fonction merveilleuse, je ne l'ai pas découverte en cours de physiologie, ni en pneumologie à la fac de médecine. Non, à cette époque, je suis plutôt en mode respiration automatique – ou même en apnée inconsciente quand j'entre dans la chambre d'un patient qui sent la maladie. C'est en me mettant au yoga et aux pratiques de respiration (les *pranayamas*) à cause de brûlures d'estomac invalidantes que je commence à comprendre le lien entre cycles respiratoires, cycles émotionnels et cycles corporels. La médecine du souffle est si simple et accessible qu'on l'oublie ! Je vous propose une expérience pour goûter à cette médecine dans l'encadré ci-dessous.

**LA MÉDECINE DU SOUFFLE**

En cas de stress, connectez-vous à aiôn. Quand vous vous sentez entraîné·e dans des ruminations, dans votre liste de choses à faire, quand vous vous sentez submergé·e par une émotion, ou dans un ascenseur émotionnel, arrêtez-vous. Prenez le temps de revenir à votre respiration. La respiration est l'origine de notre être. Laissez-la descendre dans votre ventre (respiration abdominale), puis jusque dans le bassin (respiration du périnée). Une fois

pleinement installé·e dans votre souffle, regardez ce qui est présent. Comment vous sentez-vous maintenant ?

Vous l'aurez compris, tout dans la nature est rythmé. Tout dans vos corps est rythmé.

Quand je fais mes petites recherches sur les liens entre les rituels et les menstruations des femmes, je tombe sur l'origine du mot « rythme » : il vient du sanskrit *rtù*, cette loi universelle qui est l'impulsion de vie donnant le rythme à tous les cycles du vivant – dont les menstruations des femmes, lune après lune. Il donnera le mot « rituel ».

Dans les sagesses anciennes, les cycles des femmes sont des occasions de célébrer, à travers des rituels, la vie, le sacré dans la matière, à travers tous nos corps, pour honorer la terre et les récoltes qui vont nourrir le village.

#### *Kairos*

Cette temporalité parle à notre corps expérimental. C'est le temps du moment opportun. Ici, c'est le ressenti qui permet de saisir le moment juste. Pas avant, pas après. Mais maintenant. Ce kairos échappe au mental. C'est une alchimie subtile entre des faits visibles et une part d'invisible. Nous ne sommes plus dans le linéaire du chronos ni le cyclique de l'aiôn. Certains parlent d'un instant « suspendu ». Carl Gustav Yung parle du temps de la synchronicité, cet état de conscience particulier où la personne va associer deux événements *a priori* séparés selon le mental[8]. Elle va donner du sens à leur connexion et l'intégrer comme un signe, un réalignement, la permission pour créer un changement, une nouvelle réalité. Kairos nous ouvre à ce point de bascule, ce fameux saut quantique, comme le décrit bien Deepak Chopra. C'est le passage d'une réalité connue à une nouvelle réalité grâce à une prise de conscience subite. Le « Eurêka ! ». Ce qui est surprenant, surtout au début, c'est que ce n'est pas le mental qui crée cette nouvelle réalité. Elle vient d'un autre espace. J'aime beaucoup cette temporalité. Elle m'a permis de me rappeler que nous ne pouvons pas expliquer ces fameux 99,999 % de l'univers. Quand nous sommes dans le kairos, l'univers nous envoie des signes. Nous réalisons que la raison seule est insuffisante pour créer sa vie, que cultiver au quotidien ce ressenti nous permet de nous relier à notre boussole intérieure. Et à la foi en la vie.

En plus, cela a un effet contagieux ! Plus vous entraînez votre attention aux synchronicités, plus l'univers vous envoie des signes. Comme des petits cailloux sur votre chemin pour nous rassurer, nous dire que même si la raison ne sait pas tout expliquer, nous sommes sur le bon chemin. Cela se sent.

Rebecca Campbell[9] explique comment kairos serait la temporalité de l'âme, où tout se déploie naturellement. Écoutons les murmures de notre âme pour devenir un canal d'action de cette source précieuse. Demandez-vous, en lisant ces lignes : « Quel est l'agenda de mon âme, ici et maintenant ? » Et observez les réponses qui émanent.

#### *Numéros*

« numéros » est une invention de mon esprit pour parler du temps numérique, c'est-à-dire du temps que l'on expérimente depuis les années 1990 à cause/grâce à Internet. Le temps de l'instantanéité.

Est-ce que les anciens avaient d'autres moyens pour communiquer instantanément ? Comme la télépathie ? Je ne sais pas.

Est-ce que numéros, c'est bien ? C'est mal ? Comme tout, cela dépend de l'usage que l'on en fait. Dans une société tournée vers la productivité, la consommation, la rentabilité, la déshumanisation, il y a des risques que l'outil soit utilisé à ces fins. La promesse de ventes accessibles 24 heures/24 (être joignable partout et en tout temps) est une fausse liberté. Nous pouvons devenir esclaves du temps numérique. Devoir répondre aux e-mails tout de suite, le soir, le week-end. Ne plus avoir de limite claire entre le temps numérique et les autres temporalités. Je sais de quoi je parle. La majorité de mon activité se passe sur Internet. Le côté pervers du temps numérique, c'est son aspect addictif. Les applications sont conçues pour augmenter la production de dopamine. En réponse aux stimuli envoyés par les écrans, notre cerveau sécrète cette molécule responsable du plaisir, de la motivation et de l'addiction. Après un like, un post, une vidéo, l'effet de récompense est immédiat et la dépendance s'installe rapidement. Le temps numérique nourrit notre animal social, en passant par la porte d'entrée de notre corps mental, qui aime ce qui va vite. Nous, humains, avons besoin de nous sentir appartenir à un groupe. Internet ouvre cette possibilité, amplifiée depuis les confinements successifs. Et s'extraire de cette drogue numérique, créer des bulles de régénération régulières pour ne pas tomber

dans cette surchauffe numérique – voire de burn-out numérique –, demande une sacrée énergie.

Autre effet néfaste des réseaux : on ne sait plus faire la différence entre le réel et le virtuel. Là où, dans le monde réel, quand vous vous sentez attaqué·e par le monde extérieur, vous rentrez chez vous et vous fermez la porte, cela continue avec Internet. Vous êtes envahi·e jusque dans votre intimité. La violence et la réponse au stress du monde réel sont amplifiées dans le monde virtuel avec des comportements de désinhibition qui conduisent à des débâcles émotionnelles. Ce temps numérique virtuel peut devenir un véritable champ de bataille émotionnelle avec des conséquences bien réelles et pathologiques sur notre physiologie. Monde intérieur et monde extérieur se mélangent et créent une distorsion des perceptions pouvant aller jusqu'à une distorsion de la personnalité, voire un chaos néfaste.

Enfin, le grand paradoxe à noter : en ouverture, je vous ai dit que le numérique ouvre à l'instantané mais, paradoxalement, quand le cerveau se branche sur Internet, on peut observer une sensation de dilatation du temps, se sentir happé par un phénomène particulier. Vous pouvez vivre une « déréalisation » semblable à la celle que vit un schizophrène. Vous pouvez perdre pied avec le réel, et mélanger la réalité virtuelle, la réalité augmentée, la réalité imaginaire et ressentir cet émiettement intérieur qui peut conduire à la folie. Encore une fois, les créateurs de plates-formes Internet connaissent très bien la neuropsychologie (mieux que les médecins d'ailleurs). Ils ont compris comment garder les gens le plus longtemps possible devant leur écran.

Pour quoi faire ? Des robots collectent et analysent les données personnelles des utilisateur·trice·s. Plus vous restez longtemps sur l'écran, plus l'application récupère de données. Lauriane Albrecht, enseignante, explique ce phénomène sur un blog éducatif : il s'agit d'« augmenter le temps d'écran et du même coup leur cotation en bourse et donc leurs dividendes. L'objectif des réseaux sociaux est de conserver le plus longtemps possible leur audience. Ils disposent d'équipes de recherche pluridisciplinaires en neurosciences, psychologie sociale et comportementale, etc., qui orientent la mise en place de fonctionnalités toujours plus addictives. Elles sont toutes fondées sur le renforcement positif et la récompense[10]. » Ah ! Nous avons toutes et tous été pris au piège de ces fameux algorithmes. Combien de fois me suis-je faite avoir ?

Je pense à quelqu'un, à quelque chose, et, synchronicité, je tombe sur un post Facebook qui m'en parle ! En fait, c'est l'algorithme qui a repéré mes préférences, mes contenus, mes likes, les mots que j'ai utilisés sur mon moteur de recherche… Bienvenue dans le monde de la data !

Derrière tous ces effets pervers et dangereux du temps numérique, je pense qu'il y a aussi du bon. Il nous rappelle que nous faisons partie d'un grand tout. Le temps numérique nous permet de nous relier à notre humanité, partout dans le monde. De faire circuler l'information en temps réel. De sentir la grande toile du vivant. J'ai été très touchée par la vague mondiale du mouvement #blacklivesmatter. Avant ce mouvement, j'ai déjà conscience de la capacité d'humaniser les interactions virtuelles depuis la création de mon école en ligne en 2018. De nous sentir reliées entre femmes de différents continents et de nous soutenir malgré les distances. De devenir magiciennes des énergies et de créer des espaces de guérison à partir du monde virtuel, jusque dans nos corps de chair. Ce ressenti s'est amplifié lors des deux confinements de 2020, où j'ai vécu des moments intenses de connexion, des moments de grâce et de guérison dans des cercles virtuels – notamment dans des cercles restauratifs pour déposer nos fragilités face au chaos et nous relier à notre humanité (et nos neurones miroirs). En discutant avec des ami·e·s, nous avons constaté que oui, en effet, les transferts d'énergies et d'informations peuvent se faire *via* le canal numérique. Qu'utilisé dans un contenant sécurisé, un *safe space*, avec des intentions communes, en respectant le corps, les émotions et les pensées, cet espace numérique peut en effet être vecteur d'une médecine, ouvrant un espace de guérison collective et individuelle. Posons une hypothèse. Internet serait-il un canal avec l'invisible ? Si l'univers empruntait ce canal pour communiquer avec nous ? Et si, finalement, l'équation « algorithmes et synchronicités » était possible ? Piste à creuser…

Chronos, aiôn, kairos et numéros. Quatre temporalités du vivant. À nous de trouver l'équilibre entre ces quatre flux d'informations, sans nous laisser happer par chronos et numéros. Car cette combinaison nous amène tout droit à un déséquilibre de l'homéostasie, à une disruption du système nerveux. À un burn-out. Ou à l'apparition/l'aggravation d'une maladie. Nous risquons de créer des générations de zombies numériques.

Cette tentative de compréhension de la complexité du temps est passionnante car elle nous rappelle que le temps n'est pas une constante

isolée. On parle souvent de l'« espace-temps », mais avec quatre temps, faut-il considérer quatre espaces différents ? De quoi pimenter notre cartographie du vivant. C'est le genre de problème qui aurait bien plu à Einstein.

Une autre manière de tenter de comprendre ce temps multidimensionnel qui nous traverse serait par la voie de l'énergie, comme le propose le chercheur Nassim Haramein de la Resonance Science Foundation. Dans l'univers, tout serait énergie. Toute énergie a une forme. Elle est donnée par sa vibration. Toute vibration a sa fréquence, son rythme, donc sa temporalité. Elle a aussi sa longueur d'onde, sa lumière. Imaginez tous les impacts que cette vision quantique peut avoir sur votre physiologie, vos relations, votre environnement, vos idées, vos rêves… Comment des pratiques comme le yoga, le chant, la chromothérapie, l'olfactothérapie, la musique ont toutes leur place dans l'élaboration de notre médecine. Je suis émerveillée comme une enfant découvrant tous les jouets de la vie !

## Quand le trio émotions/corps/temps guérit

À quel moment ai-je le déclic que mes émotions étaient liées à mon corps et à différentes temporalités ? Au moment où je comprends que mes émotions suivent leurs rythmes, que je peux les aider à terminer leur boucle de naissance et de mort dans mon corps sans les bloquer dans ma physiologie, quand je découvre la **danse des cinq rythmes**. C'est une pratique développée par une artiste américaine dans les années 1960, Gabrielle Roth. Elle identifie cinq rythmes spécifiques (fluide, staccato, chaos, lyrique et quiétude) et elle crée des vagues musicales qui suivent cette structure avec différents morceaux de musique, allant du classique au folklorique en passant par la transe. C'est une pratique de danse libre, il n'y a pas de chorégraphie. Le professeur invite à explorer les mouvements du corps à travers ces vagues musicales. Au gré de ces cinq rythmes, le corps est en mouvement spontané. Connecté·e à votre souffle, vous explorez vos ressentis qui impulsent le mouvement, le mental s'apaise. Il s'ouvre un espace intérieur pour accueillir les différentes vagues émotionnelles qui vous traversent. Par le talent du professeur qui contient l'espace et l'énergie du groupe, l'enchaînement des cinq rythmes permet de mettre en mouvement les émotions bloquées et de les aider à terminer leurs cycles, dans le contenant de notre corps, pour ensuite les libérer, et nous libérer. Le fait de pratiquer en groupe amplifie les cycles émotionnels.

Gabrielle Roth a ouvert des portes dans le monde des approches corporelles, différent du monde de la danse conventionnelle, orienté vers la performance et réservé à une élite artistique et académique.

Toujours dans les années 1960, le professeur Rolando Toro Araneda, anthropologue né au Chili, crée la Biodanza. Responsable de la chaire d'anthropologie médicale de l'université de Santiago, au Chili, il dirige de nombreux travaux sur la phénoménologie de la créativité, sur l'expression des émotions et sur les modifications des états de conscience.

D'autres initiatives similaires suivent, comme **la danse-médecine** (ou *movement medicine*[11]). Susannah et Ya'Acov Darling Khan, élèves de Gabrielle Roth, créent cette approche qui nous relie aussi à notre médecine intérieure par l'intelligence du corps, du ressenti. Le couple intègre en plus les rituels et symboles du chamanisme, ce qui nous permet de nous relier à la terre, aux règnes minéraux, animaux, végétaux, aux ancêtres. Des voies royales pour accéder à notre corps expérimental, et à notre âme. Les pratiques en cercle nous ouvrent également à l'intelligence relationnelle par la dimension du collectif. Comment être à la fois dans sa singularité tout en étant dans l'unité qui nous relie ? Les réponses viennent du corps, des corps. De cette zone si importante de notre cerveau limbique, les neurones miroirs.

Ayant goûté à ces espaces de créativité sensorielle et d'intelligences multiples, petit à petit, dans mes stages, je commence à proposer une pratique de **danse des éléments**, inspirée par les éléments de l'ayurvéda. Mettre en mouvement nos pensées, nos cinq sens, nos émotions, nos corps en harmonie avec la nature et des musiques est juste une évidence pour toute personne qui souhaite ouvrir des espaces de guérison et de créativité qui dépassent le mental.

## La médecine du temps

Au moment où j'écris ces lignes, je viens de recevoir mon test Covid : positif. Dix jours que j'ai un genre de sinusite avec une perte d'odorat. Et je continue à enchaîner mes projets. La veille, j'entends un mot de la bouche d'une collègue. Mais oui, bien sûr ! J'avais enlevé ce mot de mon vocabulaire d'entrepreneure hyperactive. Convalescence. Ce temps de convalescence fait partie du processus de guérison. Et j'ai besoin de l'intégrer. Ce sera le cadeau de fin d'année de ce Covid. Laisser à mon

corps un temps de convalescence, de régénération, de *reset*, avant de partir dans des énergies d'exploration.

Alors, magicien·ne du temps ? Sortir de la prison de chronos et numéros pour jouer avec les autres temporalités, voilà une belle proposition. J'aime beaucoup cette exploration des temporalités car elle nous permet de comprendre pourquoi nous avons cette sensation de course folle contre la montre. Nous réalisons qu'au lieu d'être esclaves du temps, nous pouvons devenir gardien·ne·s du temps. Et ce temps est précieux. Apprendre à naviguer en harmonie avec ses différentes facettes est une véritable médecine. Le challenge, c'est de ne pas se laisser monopoliser par ses deux facettes énergivores (chronos et numéros). Beaucoup d'humains sont encore dans cette limitation. Elle crée un mental qui va plus vite que les autres corps. Une sensation de désalignement s'installe sournoisement et, à un moment donné, le système lâche.

Cette médecine du temps explique aussi pourquoi la patience est essentielle dans toute démarche de changement de comportements. Le mental peut comprendre très vite pourquoi changer de comportement peut s'avérer important dans sa vie. Mais il est aussi essentiel de respecter la temporalité du corps, des émotions, et de ne pas devenir son propre dictateur parce que vous n'avez pas réussi un régime ou que vous n'avez pas encore quitté la ville pour vous installer dans un écolieu. Ou que vous savez que vous voulez le faire mais vous n'avez pas encore changé de métier. De peur de procrastiner, nous pouvons forcer notre énergie à des endroits où ce n'est pas encore le bon moment.

Pour la petite histoire, j'ai découvert il y a plusieurs années l'impact d'utiliser des tampons hygiéniques sur la planète (avez-vous déjà calculé le nombre de tampons qu'il fallait à une femme dans toute sa vie – sans parler des effets sur la santé ?). Ma première *moon cup* (ou « coupe menstruelle ») a patienté sagement deux ans sur l'étagère de ma salle de bains à m'admirer tous les matins avant que je n'ose l'utiliser. Quand je l'ai achetée, mon cerveau a intégré le « pourquoi j'ai décidé de trouver une alternative écologique aux tampons ». Mais pour adopter une nouvelle habitude, le corps a besoin de temps. Pour moi, il a fallu deux ans. Soyons cool avec nous-mêmes…

### TROUVER L'ÉQUILIBRE ENTRE LES QUATRE TEMPORALITÉS : QUAND LES ANIMAUX NOUS INSPIRENT

**D'OÙ PARTONS-NOUS ?**

Avant de vouloir trouver une solution (merci le mental), prenons le temps de savoir où vous en êtes dans l'utilisation de votre temps. Regardez le mois que vous venez de traverser. Vous pouvez vous aider de votre agenda, mais utilisez aussi votre ressenti. Avez-vous beaucoup été dans le chronos ? Le numéros ? Si oui, cela va être le moment de vous reconnecter à aiôn. Offrez-vous un temps dans la nature – c'est l'espace parfait pour se ressourcer –, une journée sans réseaux sociaux, un massage…

**LA MÉDECINE DE LA TORTUE EST LÀ POUR VOUS AIDER À RALENTIR**

Donnez-vous la permission de ralentir régulièrement. Vous avez l'impression de ne pas atteindre vos objectifs ? C'est OK. « *Slow is the new medicine.* » La tortue nous rappelle que, pour sentir, il faut vraiment ralentir. Pas juste un jour ou une semaine. Certaines personnes ont tellement abusé de chronos, et de la phase active de aiôn, qu'elles ont besoin de plusieurs mois, voire de plusieurs années, pour retrouver un équilibre sain. On ne se remet pas d'un burn-out en trois mois. En prenant le temps de vous reconnecter en douceur aux cycles de la nature, vous retrouverez un équilibre entre vos phases actives et vos phases de récupération. Le temps linéaire, chronos, revient à votre service, mais plus en maître.

Différentes approches en entreprise, comme la théorie U, développée par Otto Scharmer, nous révèlent que le temps de silence (le bas du U) est un temps de reconnexion à la source qui va nous permettre de poser de nouvelles intentions plus alignées avec notre essence[12].

**LA MÉDECINE DU JAGUAR**

Imaginez un jaguar dans sa savane. Il est posé calmement sur un rocher. Connecté à son souffle, à son corps. Aucun mouvement inutile. Il contemple l'horizon, à 100 % présent en lui et autour de lui. À un moment donné, il sent le signal dans ses tripes, se jette sur sa proie. Kairos. Pour saisir kairos, il faut déjà avoir retrouvé vos cycles avec aiôn. Devenez votre propre jaguar. Dans votre chair, vos os, vos articulations…

## EXPLOREZ VOTRE CRÉATIVITÉ ENTRE LA COMPLEXITÉ ET LE CHAOS

Qui suis-je ? Qui êtes-vous ? Qui sommes-nous ?

Entre nos corps, nos chakras, nos états de conscience, nos temporalités, nous sommes dans des espaces de complexité, voire de chaos ! Comment s'y retrouver à travers cette multidimensionalité qui peut donner le vertige ? Surtout quand c'est le chaos à l'extérieur ? Où trouver appui pour poser ses prochains pas en sécurité, avec confiance, dans un monde qui perd le nord ?

Une belle synchronicité se présente sur mon chemin. Il y a quelques années, je co-anime un stage d'intelligence collective et d'ayurvéda avec un ami, Olivier Maurel. Pour comprendre pourquoi la transition écologique est si difficile à mettre en place, alors que l'urgence est bien là, il nous propose une grille de lecture pour aborder la complexité du vivant. Une grille qui explique comment le complexe et le chaos sont le terreau fertile pour créer le nouveau. Ils sont même incontournables si l'on veut se guérir des mémoires du passé et éviter de reproduire les mêmes schémas anciens qui ne nous nourrissent plus.

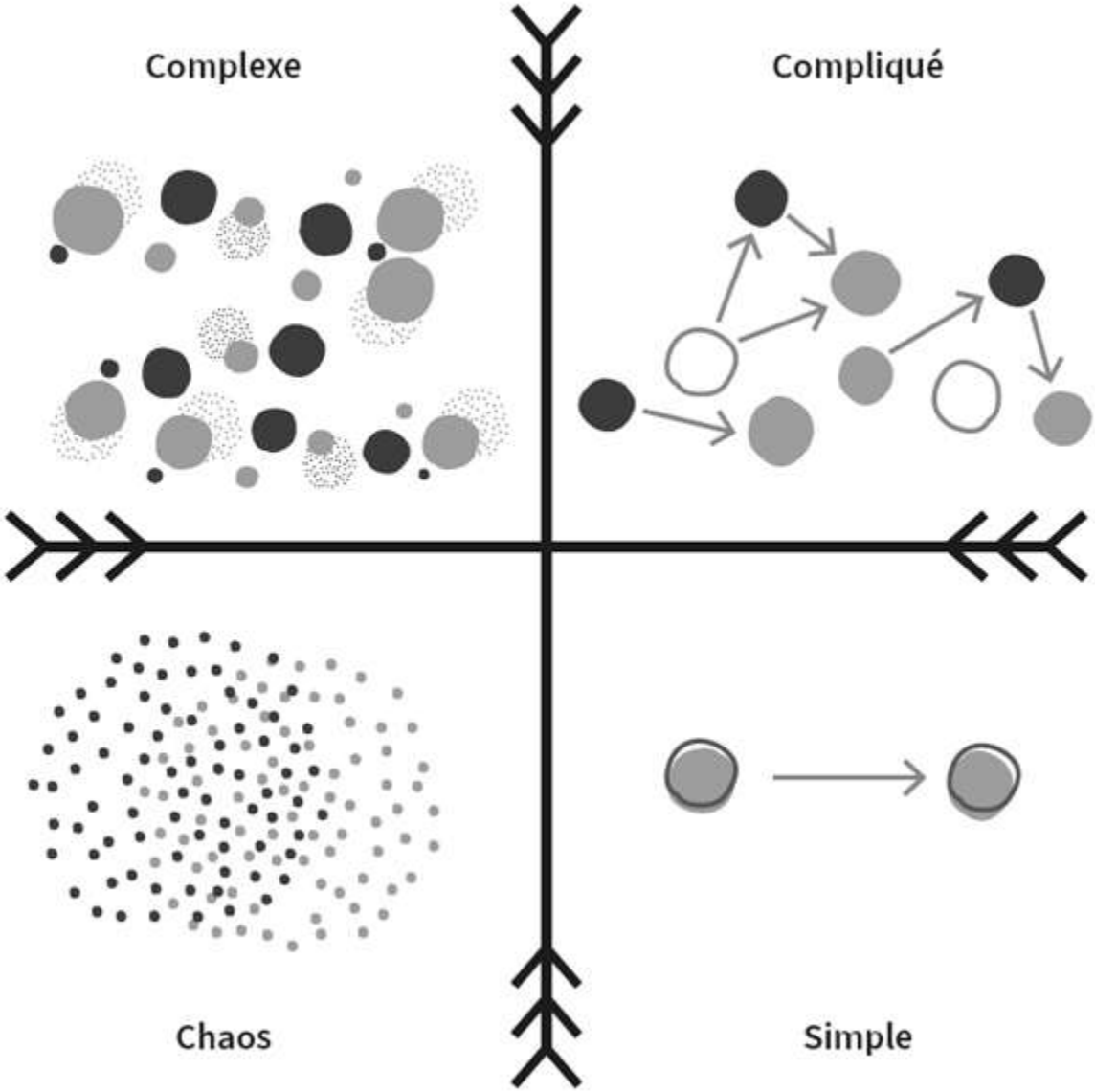
Cette grille de lecture s'inspire du modèle Cynefin décrit par Dave Snowden, chercheur en science sur la complexité[13]. En découvrant ce modèle, j'ai compris pourquoi des enseignements des sagesses anciennes comme l'ayurvéda étaient si précieux en ces temps chaotiques que nous traversons. Pourquoi, alors qu'on sait des choses depuis des années, on ne fait rien – mais entre savoir que quelque chose doit changer et se mettre en action, il peut se passer beaucoup de temps. Nous vivons une époque VUCA (*Volatility, Uncertainty, Complexity, Ambiguity*), comme disent les Américains. La bonne nouvelle, c'est que notre corps et notre système nerveux sont câblés pour nous adapter à ce monde qui change. Au contraire, c'est même cet état d'instabilité VUCA qui facilite la rupture avec l'ancien et qui nous oblige à créer de nouvelles voies. Cela fait partie du processus de l'évolution de la conscience.

*« Fais le premier pas et le pont apparaîtra. »*

Indiana Jones

## Quatre manières de percevoir la réalité

**LE MODÈLE CYNEFIN**




Selon le modèle Cynefin, notre système nerveux serait capable de percevoir le monde selon quatre prismes – quatre manières de percevoir la réalité.

***Le simple***

Un événement mesurable provoque une conséquence mesurable.

Exemple : j’applique les étapes de la recette d’un gâteau au chocolat. Au final, j’obtiens un gâteau au chocolat. Si je refais la séquence, j’obtiens de nouveau un gâteau au chocolat.

Dans cette séquence, le résultat est mesurable, prédictible. Et je ne peux pas retourner en arrière. Je ne peux pas revenir aux ingrédients séparés une fois le gâteau fait.

#### *Le compliqué*

Avec l'arrivée des progrès dans l'histoire, l'humain quitte petit à petit ses rythmes de chasseur-cueilleur et a le temps d'inventer des avions, le téléphone portable, les IRM…

Ici, on ajoute un degré de difficulté que le cerveau peut intégrer.

Un événement provoque une conséquence. On ajoute un autre facteur déclenchant à la conséquence qui va créer un nouveau résultat, et ainsi de suite, pour arriver à la création d'un résultat final élaboré. Ici encore, les résultats sont prédictibles, mesurables. Ici encore, on ne peut pas revenir en arrière. Mais le degré de connaissance nécessaire pour suivre les procédures de contrôle nécessite une expertise spécifique. Plus vous avancez dans la chaîne, plus vous êtes expert·e dans un segment. Cela implique aussi que vous vous éloignez de la vision globale. Il faut des procédures administratives, techniques, protocolaires pour structurer les étapes.

Aujourd'hui, ce sont les algorithmes, l'intelligence artificielle qui assurent de plus en plus cette séquence de contrôle du compliqué. Tous nos systèmes, politiques, éducationnels, sanitaires, alimentaires, financiers reposent sur cette hiérarchie pyramidale avec des experts au sommet, des procédures appliquées à chaque étage par des contrôleurs, des modèles mathématiques d'anticipation. Et la base de la pyramide applique. Dans ce système compliqué, le sommet se coupe progressivement de la base. Voilà comment le patriarcat s'est installé au fil des siècles. Depuis 2020, nous vivons une exacerbation de ce système compliqué qui se coupe du vivant.

#### *Le complexe*

Depuis l'arrivée d'Internet dans les années 1990, on enchaîne disruption sur disruption. Internet remet en question les structures rigides pyramidales de la société et casse les systèmes de régulation classiques. On se rend compte qu'il y a une autre manière de percevoir le monde. D'interagir avec le monde. Au lieu d'avoir des liens de cause à effet, des liens d'autorité dans un seul sens, comme dans le simple ou le compliqué, on se retrouve avec des liens d'interconnexions interactives. Le lien « cause-conséquence » n'est pas applicable partout. On passe de la pyramide avec un chef à une

dimension horizontale, autogérée par les différents constituants des systèmes. On retrouve cette vision dans la théorie des systèmes, qui nous rappelle qu'aucun élément n'est isolé et ne fonctionne seul. Tout est relié au tout et se structure de manière organique. Comme s'il y avait une intelligence invisible qui régulait ce tout.

La théorie Gaïa, développée par James Lovelock, chercheur dans les années 1980, affirme que la biosphère terrestre (les animaux, les végétaux, les minéraux, et les différents composés de la terre) est un organisme vivant capable d'homéostasie[14]. On ne peut plus considérer les choses comme étant séparées. Il existe comme un champ d'intelligence qui relie le tout. Cela vous rappelle quelque chose ? Oui ! La théorie du champ unifié que l'on a évoquée page 33 !

Quand il se passe un ouragan à l'autre bout de la planète, il y a des répercussions sur toute la planète qui échappent aux outils prédictifs des algorithmes. Des processus d'autorégulation se mettent en place. On ne peut plus traiter les crises écologiques d'un côté, les injustices sociales de l'autre et la crise sanitaire de manière isolée. Tout est relié. La médecine occidentale, avec ses spécialités médicales séparées et des experts coupés de l'intelligence du tout, nous montre ses limites. Dans cette vision systémique, la cellule du foie est reliée à la cellule du cerveau. Le tout est plus grand que la somme de ses parties. Les espaces d'interaction entre deux points sont aussi importants que les points eux-mêmes, parce qu'il se passe quelque chose dans ces espaces « vides ». Dans la complexité, nous sommes obligés d'introduire la notion de vide et d'énergies. On ne peut plus prévoir, plus quantifier. Mais ça ne veut pas dire que ce n'est pas vrai ! Les processus mis en place dans le compliqué ne fonctionnent plus. On ne contrôle plus les résultats. Au contraire, on peut avoir des effets dévastateurs en bloquant les mécanismes d'autorégulation des systèmes. Cette complexité permet aux systèmes adaptables de mieux faire face à l'incertitude de l'évolution que les systèmes rigides du compliqué.

#### *Le chaos*

Nous voilà à l'endroit où l'on n'a pas envie d'aller, en général. Le *no man's land*. Tous les repères explosent. Les crises, les guerres, les machines à laver émotionnelles. La nuit noire de l'âme. Plus rien n'est prévisible, quantifiable. Aucune accroche possible. Plus d'espace pour reprendre son souffle. On ne peut plus s'appuyer sur nos repères habituels. C'est ce que

traverse une personne en burn-out, à l'annonce d'une maladie grave, ou face à un deuil. Un changement brutal et inattendu qui surgit dans la vie de quelqu'un. Depuis 2020, nous vivons ce chaos à l'échelle mondiale. Presque tous ensemble en même temps. Les mesures gouvernementales des différents pays qui arrêtent simultanément une partie de l'activité humaine sur terre. Du jamais vu dans l'histoire de l'humanité. Un arrêt forcé. Toute l'humanité a plongé en même temps dans cette suspension, dans le chaos. Et dans ce chaos, nous pouvons nous effondrer. Mais nous pouvons aussi saisir le cadeau. Revenir à l'intérieur. Couper les liens toxiques avec l'extérieur. Nous créer une petite bulle intérieure. C'est une zone inconfortable, car nos vieilles mémoires se réveillent. Mais c'est l'occasion de se laisser traverser. De créer ses propres repères et son nouveau narratif. De donner du sens à ce qui nous arrive. À cet endroit, en fait, nous ne sommes plus limité·e·s par les œillets du système patriarcal. Nous pouvons nous autoriser à penser en dehors de la boîte, expérimenter, transformer, guérir en partant de l'intérieur. C'est ici, en fait que nous pouvons devenir notre propre médecine. Ici, le mental ne peut plus dominer comme dans la pyramide. Ici, vous êtes en réceptivité directe avec l'univers. Avec les vibrations. Vous pouvez jouer avec les énergies, poser des intentions, recevoir les informations comme des téléchargements cosmiques. Et agir à partir de ce *reset* vibratoire. Ce qui n'est pas simple, c'est qu'il faut accueillir le temps long. Se délester de tous ces systèmes de protection que nous avons mis en place depuis l'enfance pour répondre aux demandes de la société et cacher nos parts sensibles. Toutes les ombres que nous avions bien cachées sous le tapis remontent d'un coup. Pourtant, c'est dans le chaos que je suis le plus connectée à ma magie. J'observe que, depuis 2020, ce chaos est d'autant plus puissant que nous sommes nombreux à le traverser en conscience, à lui donner un sens, et nous ouvrons des opportunités créatives individuellement et collectivement pour guérir des traumatismes du système dominant (le patriarcat, et ses facettes, le capitalisme, le colonialisme). Rappelez-vous de ceci : l'*empowerment* naît du chaos.

## Les cadeaux de cette grille de lecture

Que retenez-vous de cette lecture du chaos ?

Les quatre phases sont essentielles dans la compréhension du vivant. Le simple et le compliqué visent à maintenir l'efficacité d'un système qui se

construit. Mais au fur et à mesure de son évolution, le système devient rigide et réducteur. Au contraire, le complexe et le chaos développent la résilience, mais nécessitent d'apprendre à naviguer dans l'inconnu.

Je me connecte à ma médecine dans le chaos.

À titre personnel, découvrir cette manière de percevoir la complexité et le chaos me fait gagner beaucoup d'énergie. Je comprends que, dans mon chemin, je peux perdre de l'énergie à essayer de convaincre des personnes coincées dans le simple ou le compliqué, désireuses de preuves mesurables, quantifiables, dans les moments où je suis dans le complexe ou le chaos. Je comprends que de plus en plus de personnes se baladent entre ces quatre phases, et qu'essayer de rester accroché·e à une phase peut faire perdre de l'énergie.

## Où est la médecine occidentale dans tout cela ?

La médecine occidentale s'est construite sur ce paradigme du compliqué, du pyramidal – ce qui a permis tous les progrès que nous lui connaissons. Mais ainsi, elle est aussi en décalage avec le vivant, qui englobe ces quatre facettes. Elle monopolise le champ de la médecine, de la santé et de la guérison, ne laissant pas de place aux autres manières d'être en relation avec le vivant.

Mais comment la médecine occidentale a-t-elle pris le monopole ? Il semblerait que ce soit avec la science conventionnelle. Elle rentre bien dans les cases du simple et du compliqué. Je parle de la science validée par les grands journaux scientifiques. Les grandes études contrôlées et randomisées en double aveugle. Ce modèle d'évaluation a été créé dans les années 1970 avec l'arrivée des médicaments et des laboratoires pharmaceutiques. Les limites ? On enlève tout facteur qui pourrait créer des biais. Pour que ces études soient validées, il faut standardiser les groupes. Les homogénéiser. De façon que le seul paramètre qui fasse la différence soit la prise ou non de la molécule évaluée. Nous nous retrouvons avec deux groupes. Le groupe qui reçoit le médicament et le groupe « placebo ». Or c'est là qu'on se trompe. En excluant l'effet placebo, on exclut nos capacités d'autoguérison. Nous touchons les limites de ce modèle d'évaluation.

Alors comment évaluer ? En se tournant vers des sciences plus holistiques. Les neurosciences, la physique quantique, les études qualitatives sociologiques ou anthropologiques expliquent mieux le complexe et le chaos. La collapsologie, elle, explique très bien

l’effondrement et la résilience du chaos. Il nous faut aussi devenir nos propres expérimentateurs, nos propres scientifiques intérieur·e·s.

## Où sont les médecines complémentaires et holistiques dans ce quatuor ?

Oui, les médecines complémentaires et holistiques permettent d’explorer la complexité et le chaos de notre santé et nos voies de guérison. Cependant, dans le cadre mes recherches en santé intégrative, je me suis rendu compte que, comme le système dominant impose son modèle d’évaluation scientifique, les médecines complémentaires peuvent avoir une tendance à chercher la validation du système, et donc à rentrer dans cette modélisation en se coupant de tout ce qui ne peut pas se mesurer. Dans plusieurs des formations que j’ai suivies, en ayurvéda, en médecine chinoise, en naturopathie, en ostéopathie, le modèle pyramidal est bien présent. L’expert a le savoir et les élèves apprennent sans s’approprier le contenu. Très peu de formations proposent aux élèves de se connecter à leur intuition dans le soin. C’est dommage, car en cherchant à être reconnues, ces approches holistiques adoptent les règles du jeu de la médecine occidentale et risquent de se dénaturer et de se couper du guérisseur intérieur de chaque personne.

En fonction de la phase dans laquelle nous nous trouvons, nous utilisons différentes parties de notre système nerveux et de notre corps :

- Le simple et le compliqué font appel à notre lobe frontal, l’exécutif, ainsi qu’au système nerveux moteur.
- Le complexe utilise notre cerveau associatif (environ 70 % de notre cerveau). Nos neurones miroirs. Il nous rappelle aussi que notre système nerveux ne se limite pas au cerveau. Que toutes nos cellules ont une intelligence, qu’elles baignent dans un milieu intelligent. Que nous avons une intelligence émotionnelle, dans le cœur, dans le ventre. Dans mes recherches autour de la sexualité de la femme, le vagin et l’utérus seraient aussi dotés d’une intelligence subtile et primordiale. Tellement de recherches récentes mettent en lumière l’importance de prendre soin de ces autres cerveaux, et que le monopole du seul cerveau dans la boîte crânienne est basé sur la pyramide – constat caduc aujourd’hui.
- Et le chaos… D’où nous vient cette résilience ? Est-ce d’une partie spécifique de notre système nerveux ? Ou serait-ce un fonctionnement intégral et harmonieux de tous nos systèmes ? Peut-être que ce

processus du chaos intègre aussi d'autres intelligences dont nous savons encore peu de choses au XXIe siècle… Comme par exemple les fascias, un système encore peu connu de la médecine occidentale. Un adulte aurait environ 20 kg de fascias. Ce sont ces enveloppes fibreuses qui entourent les muscles, les tendons, les organes. Ce seraient de véritables passerelles d'informations entre nos organes, nos énergies, nos émotions, qui permettraient de développer notre résilience dans le chaos.

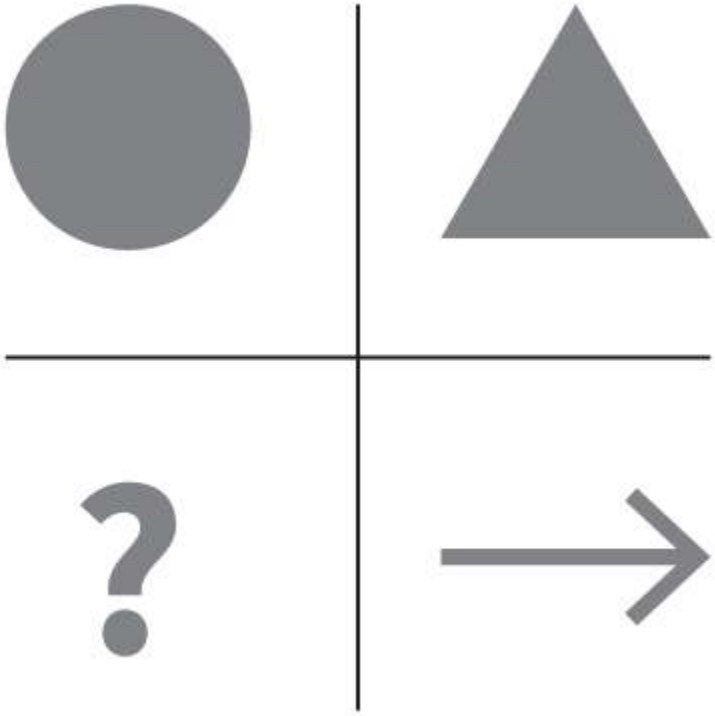
Ce chaos est donc une opportunité pour explorer les 99,999 % de vide que la science occidentale ne sait pas encore expliquer.

## Références symboliques de ces quatre phases

### *Les formes de ce quatuor*

Chaque phase pourrait avoir sa forme qui la caractérise.

**LES FORMES DES QUATRE PHASES**



Le simple est une flèche : un événement provoque une conséquence. Il n'y a qu'une option.

Le compliqué, par ses procédures et ses systèmes de contrôle, se dessine comme une pyramide, un triangle, avec un petit groupe d'experts qui

décident pour la pyramide entière.

Le complexe ouvre à l'interconnexion horizontale. Tous les éléments du système ont un impact sur les autres éléments et sur le tout. Le cercle, ou la toile d'araignée, serait la forme du complexe.

Enfin, le chaos… Je pense que cet état nous amène au-delà des sens, des formes. Le chaos a-t-il une forme ?

#### *Les temporalités*

- Le simple et le compliqué suivent une temporalité linéaire – chronos – créée par l'humain.
- Le complexe fonctionne bien avec les cyclicités de aiôn et l'instantanéité de numéros.
- Le chaos offre au kairos des espaces de suspension.

#### *Les verbes*

- **Faire.** Le simple nous invite à appliquer une règle, à faire. Le verbe « faire » implique notre intelligence motrice.
- **Analyser.** Le compliqué nous demande d'analyser pour comprendre et maîtriser les choses. Le verbe « analyser » implique l'intelligence analytique.
- **Intégrer.** Le complexe nous demande d'intégrer – les différentes réalités, le visible et l'invisible –, de connecter les points, d'intégrer les vides entre les points. Le verbe « intégrer » fait appel à l'intelligence émotionnelle.
- **Ressentir.** C'est la proposition du chaos. Ressentir ce qui se passe en soi et autour de soi. Le verbe « ressentir » fait appel à l'intelligence intuitive.

À travers ces quatre verbes, ces quatre phases, nous intégrons nos quatre intelligences explorées plus haut : l'intelligence analytique, corporelle, intuitive et émotionnelle.

On pourrait passer des heures à étudier toutes les métaphores qui peuvent émerger de cette grille de lecture. Toutes les civilisations ont des symboles pour expliquer les phases de la vie. Voici l'exemple qui m'inspire beaucoup, venu d'Inde :

- Brahma, c'est le créateur, celui qui construit (simple et compliqué).

- Vishnu, c’est le stabilisateur (complexe).
- Shiva, c’est le destructeur (chaos) qui permet la création d’une nouvelle réalité.

Nous avons ces trois forces en nous.

**MÉDECINE DE L’AIGLE : CHACUN A SA PLACE**

Beaucoup de conflits naissent du fait que chaque humain est dans l’une de ces quatre phases et essaie de communiquer avec des personnes dans d’autres phases. Or ce n’est pas le même langage. En restant figé dans l’une des quatre phases, et sans prendre en compte que l’autre personne est peut-être dans une autre phase, c’est le conflit assuré.

L’intention de la médecine de l’aigle est de prendre de la hauteur, avoir une vision d’ensemble.

Ainsi, quand vous êtes pris·e dans un conflit, posez-vous les questions suivantes :

- Dans laquelle des quatre phases vous trouvez-vous ?
- Où est-ce que l’autre (les autres) se situe ?
- Comment créer des passerelles pour communiquer depuis un espace neutre ? C’est là tout l’art des approches comme la communication non violente. Au-delà de nos différences, qu’est-ce qui nous réunit ? Quels sont les besoins et les valeurs que nous partageons ? À quel endroit pouvons-nous être connectés ? Bien sûr, la connexion n’est pas toujours possible. Surtout quand les émotions ne sont pas digérées. Mais au moins, cheminer jusqu’au point de rencontre possible permet de savoir si vous devez dire stop à la communication ou si, au contraire, un espace de cocréation est possible.

***Les cinq clés pour transformer le chaos qui fait peur en chaos créateur***

1. Développer l’organe de la gratitude : quel pouvoir magique que la gratitude ! C’est cette faculté qui nous permet de voir les cadeaux derrière les obstacles. Les nombreuses études faites autour de la pratique de gratitude nous montrent qu’elle nous aide à développer notre résilience[15].
2. Donner du sens à ce que nous traversons. Quelles que soient les situations extrêmes que nous traversons, l’être humain est un conteur. Il a besoin de donner du sens à ce qu’il vit. Comme le dit Boris Cyrulnik, un temps de chaos permet de faire un *reset* de ses schémas limitants, de ses croyances, et d’élargir sa zone de confort. Comment ? En écrivant et en vivant son Histoire, avec un grand H.

3. Accepter de lâcher des relations qui ne nous nourrissent plus et aller à la rencontre de sa tribu. Cette réécriture apporte forcément une redéfinition des personnes qui nous entourent. En nous reconnectant à nos valeurs profondes, qui ont parfois été bien enfouies, nous réalisons que des personnes du quotidien ne vibrent plus forcément avec notre ancienne version. C'est ok. La vie est en train de créer de l'espace pour accueillir votre nouvelle tribu.
4. Se régénérer. Le chaos, ça pompe de l'énergie. Il est important de revenir dans son corps pendant une phase de chaos, de prendre soin de lui, de bien le nourrir, de se reposer, de méditer, de ralentir.
5. Accueillir la peur comme une alliée, une force avec la spirale créatrice.

**DU CHAOS QUI FAIT PEUR AU CHAOS CRÉATEUR**

Pourquoi le chaos est-il source de peur ? Nous avons grandi dans une société normée, où tout est linéaire et contrôlé. Sortir de ce paradigme, c'est donc sortir de sa zone de confort, même si on commence à sentir les limites de celle-ci. Et comme tout changement, cela génère du stress, et donc de la peur. Mais c'est une peur saine, derrière laquelle peut se cacher un désir, et une transformation.

J'aime parler de la spirale créatrice. Imaginons que vous avez des problèmes chroniques de sommeil, vous arrivez à la fin de vos droits au chômage et n'avez toujours pas lancé l'activité de vos rêves. Vous vous sentez complètement éparpillé·e. Vous ne savez pas par où commencer. Vous vous sentez incapable, nul·le, vous vous jugez.

1. Commencez par vous installer pleinement dans le chaos. Observez les résistances et les histoires que vous vous racontez en lien avec ces résistances (par exemple : « Je ne vais jamais y arriver », « De toute façon, c'est la faute d'un tel… », ou encore « Je vais devoir reprendre un job alimentaire… »). L'un des avantages du chaos, c'est que tout est tellement instable que vous pouvez plus facilement remettre en question vos croyances, là où, dans le compliqué, c'est justement compliqué car elles sont plus rigides… Prenez une à une ces croyances qui surgissent dans cet état d'inconfort, de peur, et regardez comment cela se manifeste dans le corps. Blocage de la respiration ? Douleurs comme un point de côté ? Migraines ? Le coaching ou le coaching solo (pratique d'autocoaching) peut vraiment vous aider à identifier ces liens entre corps physique, émotions, corps mental. Une fois le lien identifié, transformez la croyance en son opposé (par exemple : du « Mon projet est trop ambitieux, je ne vais jamais y arriver » à « Mon projet est génial, je vais trouver les moyens pour y arriver »). Puis observez ce qu'il se passe dans votre corps. Cette première étape passe par le verbe clé du chaos : « ressentir ». Et par commencer à écrire votre Histoire avec un grand H – pas l'histoire que l'on a mise dans votre crâne de manière automatique depuis l'enfance, non, l'Histoire qui vous fait vibrer.
2. On va ensuite s'aider du mode complexe en remontant la boucle de la spirale. Commencez à faire les ponts entre les différents éléments de votre vie actuelle. Le verbe « intégrer » peut vous aider. Intégrer les éléments sur une grande feuille blanche au sol et des Post-it peut vous aider à visualiser et à mettre un peu plus de clarté. Un de mes coachs me répète

souvent que tout est là. L'univers a forcément mis toutes les solutions à notre portée. C'est juste que, dans le tunnel du stress, nous n'avons pas accès à toutes les solutions. Qu'est-ce qu'il vous manque pour commencer votre activité ? Qui peut vous aider ? Où trouver les personnes avec qui vous voulez travailler ? Posez tout sur cette grande feuille blanche et commencez à voir comment ces éléments peuvent être reliés. Exemple : la personne qui m'a aidé·e à monter mon site a peut-être un contact dans des réseaux prônant les mêmes valeurs que moi ? Ou encore, pour répondre à la question « Qui puis-je servir ? », Corinne, médecin qui s'est reconvertie en professeure de yoga, peut se tourner vers des médecins qui s'identifieront à son parcours pour leur proposer des cours.

3. Pour passer à l'action, il va falloir un plan, définir les étapes les unes après les autres. Sans oublier de mettre des temps de pause, de régénération, de rien. C'est là où le verbe « analyser » du mode compliqué va nous être très utile. Dans une semaine, je vais faire ces trois tâches. Puis dans un mois, j'aurai accompli cela. Pourquoi c'est important pour moi ? Qui vont être mes alliés à chaque étape ? Quelles sont mes ressources ? La durée d'un plan d'action ? (Je ne dépasse pas la durée des 90 jours, car il a été démontré qu'au-delà de 90 jours, cela devient virtuel pour le cerveau et que, pour être efficace, il est préférable de cibler les 90 premiers jours, et faire un point régulièrement.)
4. Là, le verbe « faire » du mode simple devient un jeu d'enfant. Une fois le plan posé, le passage à l'action devient facile. Quand vous pouvez appliquer le plan, vous l'appliquez, et quand il y a un obstacle, de nouveau vous pouvez repasser dans le chaos, le complexe et réajuster les actions. Pour moi, cet exercice est une forme de résilience régénérative essentielle.

Notre société nous a appris à analyser et faire. La spirale créatrice nous invite à inverser notre conditionnement. Plutôt que de commencer un projet par l'analyse mentale, inversons la règle. Commençons par ressentir ce que ce projet va nous apporter en terme de ressenti, de bien-être… Puis intégrons les différentes ressources disponibles pour avancer (internes et externes). Enfin, prenons le temps de préparer un plan, à travers l'analyse.

### COACHING SOLO : J'INCARNE LE CHAOS CRÉATEUR

Pour prendre le temps d'intégrer cette spirale créatrice du chaos, je vous invite à faire une expérience de coaching incarné (« *embodied coaching* »).

Vous pouvez choisir une musique pas trop rapide qui vous fait du bien et vous munir de 4 feuilles blanches et d'un stylo.

- Sur une feuille, tracez une ligne qui va représenter le simple.
- Sur la deuxième, dessinez une pyramide pour le compliqué.
- Sur la troisième, dessinez un cercle pour le complexe.
- Et sur la quatrième, vous pouvez mettre un point d'interrogation, ou laisser un vide, pour le chaos.

Puis déposez les 4 feuilles au sol, devant vous, dans l'ordre indiqué : simple en bas à droite, compliqué en haut à droite, complexe en haut à gauche, et chaos en bas à gauche.

Étirez-vous, bougez, faites quelques respirations conscientes. Ressentez vos plantes de pieds.

1. Puis, quand vous vous sentez prêt·e, posez un pied, puis l'autre, sur la feuille simple. Vous pouvez fermer vos yeux, laisser le poids de votre corps se déplacer entre le pied droit et le pied gauche. Les bras sont relâchés. Observez ce que cela vous fait, dans votre corps, d'être ici, sur la ligne. Quelles sensations percevez-vous ? Quelles pensées ? Est-ce agréable ? Désagréable ? Neutre ? Tout est OK. S'il y a des images ou des mots qui viennent, notez-les. Quand vous vous sentez prêt·e, ressortez de la feuille, secouez vos mains, vos pieds, pour changer d'énergie.
2. À présent, allez explorer la feuille du compliqué. Bienvenue dans la pyramide. Prenez le temps de sentir les éventuels signaux que vous envoie votre corps quand vous posez votre premier pied, puis l'autre. Sentez votre bassin rencontrer cette pyramide. Sentez le poids de votre corps descendre dans les pieds. Comment vous sentez-vous ? Encore une fois, procédez à une météo corps-cœur-tête, images, mots. Notez si des choses émergent. Respirez.
3. Puis ressortez. Secouez les pieds, les mains.
4. Ensuite, venez vous poser sur la feuille du complexe. Le cercle. Quels sont les mouvements spontanés qui émergent ? Quelle est votre météo ici ? Laissez votre respiration et votre corps vous guider. De quoi a envie votre bassin ? Comment vous sentez-vous ici ?
5. Puis, quand c'est le moment, sortez et secouez à nouveau vos extrémités.
6. Partez enfin explorer le quatrième état, le chaos. Prêt·e ? Vous connaissez la séquence à présent. Soyez attentif·ve aux signaux sensoriels tout au long de l'exploration. Prenez le temps. Accueillez. Respirez avec la sensation. Le chaos, notre voie de disruption ? Je vois le chaos comme la phase qui nous permet de perturber les schémas anciens. Que ce soient les pensées d'un disque dur formaté qui n'ont plus lieu d'être, des comportements qui ne nous nourrissent plus, des relations énergivores, une vie sous œillères… Dans cette disruption, un nouvel état de réceptivité peut se créer pour recevoir les téléchargements directs de l'univers, sans le filtre du mental. Sur cette feuille du chaos, prenez le temps d'accueillir les sensations. Notez. Puis secouez les mains, la tête en quittant la feuille…
7. Ce n'est pas terminé ! Maintenant que votre corps s'est éveillé à ces quatre états, dernière expérience… Mettez-vous au centre des quatre feuilles. Fermez les yeux. Respirez dans cette intersection entre les mondes. Ce point de connexion. En restant bien ancré·e dans cette posture, pieds écartés au niveau du bassin, genoux détendus, laissez le haut du corps bouger, comme les branches d'un arbre. Laissez la tête, les mains s'alléger. Observez ce qui se passe dans les paumes de vos mains. Peut-être une sensation de chaleur ? De picotement ? Rien du tout ? Prenez le temps dont vous avez besoin. Une dernière météo intérieure, puis quittez l'espace des quatre états. Respirez, étirez-vous, secouez les mains. Si vous le souhaitez, vous pouvez écrire à propos de cette expérience, exprimer ce qui résonne en vous, en lien avec ce que vous vivez en ce moment ? Qu'est-ce que cette expérience vous a apporté ? Avez-vous envie de poser des intentions et des actions concrètes dans les jours qui viennent ?

Si vous n'avez pas ressenti grand-chose, ne vous inquiétez pas. Ce n'est pas facile de ressentir son système nerveux sensitif dans la mesure où on ne nous l'a pas appris. C'est la grande inconnue. N'hésitez pas à refaire cette expérience à un autre moment, quand vous êtes détendu·e, peut-être en choisissant une autre musique que vous aimez.

## CONNECTEZ-VOUS AUX ÉTOILES

Un allié qui m’a sauvée. Printemps 2021. Déjà un an que le monde vit au rythme des confinements et déconfinements. J’ai la vague impression de vivre dans un film de science-fiction délirant. Un genre de *Matrix* où plusieurs réalités coexistent et ne s’écoutent pas. La période est assez difficile. J’enchaîne des périodes d’intense fatigue et je suis régulièrement sujette à un véritable ascenseur émotionnel. En une seule une journée, je passe d’un état de grâce à contempler la vie extraordinaire qui grouille dans mon manguier, à me dire « Waouh ! Quelle chance j’ai de vivre sur cette belle planète ! », à un état d’apathie complète, comme si j’étais déconnectée du monde et de sa cacophonie. Une partie de moi, qui ne comprend pas les aberrations des décisions politiques de ce monde en souffrance, a envie de rentrer à la maison. De retourner dans les étoiles. J’ai l’intime conviction que je viens d’ailleurs. Un peu comme E.T. Drôle de sensation que mon mental tente d’anesthésier. J’ai peur de devenir folle. Je ne comprends pas ce mal-être, ce décalage. Cette sensation d’étau qui se resserre. Car, vue de l’extérieur, ma vie est plutôt « normale ». Elle est même géniale. Je fais partie des privilégiés. Je vis sur une île magnifique, avec mon chéri. Mes activités fonctionnent très bien. Je suis dans mon *dharma*, ma mission de vie. J’aime les moments puissants que nous partageons avec les élèves de mon école pendant les séances de coaching individuel, les ateliers de groupe et les rituels. Mon père, qui suit un traitement pour son cancer, supporte très bien sa chimiothérapie et ses résultats sont très rassurants. Ma famille va bien. Alors pourquoi ce vague à l’âme ? Quelque chose me dépasse. Je sens que je porte des mémoires qui ne sont pas liées à moi, Nathalie, la personne. Je fais mes recherches. Je tombe par hasard sur les *starseeds*, ou « travailleurs de lumière », ou encore « graines d’étoiles ». Ce seraient des êtres venus des étoiles pour accompagner l’évolution de la conscience sur terre. Mon mental résiste. « Tu es folle ma pauvre. » Mais je continue mes recherches. Je me rappelle qu’on en connaît que 0,001 % de l’univers, que je suis la *storyteller* de ma vie, merci Trinh.

> *« Les* starseeds *ont un sentiment de décalage émotionnel, intellectuel et social très marqué dès leur enfance. Ils ont une conscience et une perception des choses différentes de leur entourage. Ils sont généralement porteurs de programmations ADN impulsant des changements visionnaires autour d’eux. Ils s’incarnent souvent en périodes de transition planétaire, de fin de cycle, contribuant au*

*renouveau et à l'éveil des consciences. Et, bien entendu, ils sont attirés magnétiquement par les étoiles, dès leur plus jeune âge, avec le sentiment de venir d'ailleurs. La mission de vie des* starseeds *est d'éveiller les consciences, chacun à leur échelle, afin de transformer un système planétaire en perdition ou en voie de destruction. Je les appelle les "défricheurs du cosmos". Ils s'incarnent très souvent lors de fin de cycles, en pleine période de révolution et de chaos, afin d'aider les civilisations à ne pas répéter les mêmes schémas destructeurs et d'entrer dans un nouveau cycle libéré. »*

Audrey, fondatrice de Rey-generez vous™

Je dévore des articles sur le Net, des vidéos. J'ai l'impression d'avoir retrouvé ma famille d'âmes.

Le concept de multidimensionalité, ce passage de la 3D (troisième dimension) à la 5D (cinquième dimension) m'interpelle. Cela ferait partie de l'évolution de la conscience humaine, rejoignant les théories de chercheurs comme le biologiste Bruce Lipton[16] ou encore Gregg Braden[17]. En effet, l'épigénétique nous explique que nos gènes ne créent pas notre vie. Contrairement à ce que pensaient les porteurs du projet « génome humain en 2000 », ils n'ont décrypté que 20 000 gènes (et pas les 100 000 estimés). Ces chercheurs du génome ont avancé qu'en 2000, quand on aurait la cartographie du génome humain, on pourrait guérir toutes les maladies. Encore un raisonnement réductionniste qui utilise le « simple » : en modifiant un gène malade, on va guérir une maladie. Aujourd'hui, on sait que les maladies génétiques sont beaucoup plus complexes que cela. Grâce à l'épigénétique, nous savons que d'autres facteurs régulent l'expression ou non de nos gènes. Notre manière de percevoir notre environnement joue, notre rapport à nous, aux autres, notre manière de prendre soin de nous… Bref, nos états de conscience. Là où cela devient intéressant, c'est que notre lunette de perception du monde est l'endroit où nous pouvons agir selon Lipton ou Braden. Tous les programmes inconscients que l'on a enregistrés influencent cette lentille de perception. Selon Lipton, on a enregistré inconsciemment ces programmes avant l'âge de 7 ans. Le cerveau d'un enfant fonctionne beaucoup par ondes thêta, les ondes de l'imagination. Avant 7 ans, l'enfant apprend par imitation et intègre automatiquement les programmes des parents et de son entourage

qui vont forger son disque dur interne, influençant sa lentille de perception du monde. Ces programmes vont colorer sa réalité, ses croyances vont devenir sa réalité. Nous aurions donc toutes et tous nos programmes intégrés automatiquement avant l'âge de 7 ans, puis tout ce que l'école, le monde du travail, les médias nous ont habilement téléchargé. Ainsi, 95 % de notre vie seraient des programmes. Nous serions dans cette matrice « 3D », basée sur le paradigme du patriarcat, du manque, de la déconnexion, de la domination. Une matrice créée par les croyances de l'humanité transmises de génération en génération ces quatre mille dernières années. Ce que j'aime dans la vision de ces chercheurs de la conscience, c'est que tout ceci n'est pas une fatalité. Que nous pouvons « sortir » de cette matrice, créée par nos croyances limitantes. Comment ? En transformant les anciens programmes pour en télécharger de nouveaux, plus alignés avec le paradigme de l'univers intelligent, la « 5D ». Alors qu'est-ce que la « 4D » ? Ce seraient ces allers-retours entre 3D et 5D. Ces fameux ascenseurs émotionnels, cette sensation de dédoublement, ce chaos ancré. Cette accélération du temps. Tous les phénomènes atypiques que nous traversons depuis ces dernières années.

Mais comment changer ces programmes qui sont, par définition, inconscients ? En général, un événement brutal, comme la perte d'un travail, d'un être cher, ou l'annonce d'une maladie sont des fenêtres de prise de conscience potentielle de ces programmes. Là encore, le coaching, les cercles et la thérapie peuvent aider. J'ai l'impression que, depuis début 2020, nous vivons une accélération des prises de conscience, une accélération des fréquences de la terre qui fait que tous les programmes inconscients sont mis en lumière – ce n'est pas toujours beau et agréable, mais la transformation de ces programmes est rendue possible.

**DES AFFIRMATIONS POUR VOUS AIDER À VOUS DÉPROGRAMMER DE LA MATRICE**

Voici quelques affirmations que vous pouvez répéter à voix haute en étant réceptif·ve à ce qui se passe dans votre corps. Vous pouvez même les écrire sur un Post-it et les coller à un endroit bien en vue chez vous pour activer vos neurones et créer cette réalité.

- « Je suis responsable, je récupère ma puissance. »
- « J'accueille tous mes choix et non-choix du passé, sans jugement. »
- « Ma vie est un laboratoire d'expérimentation : je pose mes hypothèses, je fais mes expériences, j'écoute et je sens mon intuition, je m'autovalide ou pas, sans attendre une

validation d'une figure d'autorité externe. »

- « Il n'y a pas d'échec ou de réussite. Il y a des expériences. »
- « Je cocrée avec l'univers. »
- « Je pratique l'autocompassion et la compassion. »
- « J'accueille les autres où ils sont, sans essayer de les convaincre. »

Il y a des jours où ces phrases coulent toutes seules, d'autres jours où les résistances sont au rendez-vous. Mais il paraît que c'est normal…

## Un autre baume au cœur : le *light language*

Je tombe sur des méditations de *light language*, ou « langage du cœur ». En avez-vous déjà entendu parler ? Pour chanter ce langage particulier, il n'y a pas de règles. Des sons spontanés sont émis à partir du cœur. La tête ne contrôle rien. De nombreux médiums utilisent ce langage en canalisation. Certains disent que c'est un langage qu'utilisent les autres formes de vie extraterrestres pour faire circuler la lumière. Je me retrouve moi-même à chanter ce *light language* spontanément lors d'un cours de maïeutique vocale au tambour avec ma prof de chant. Ma tête serait incapable de vous expliquer comment cela se produit et les codes de cette pratique… Peut-être parce qu'il n'y en a pas. Ce que je sais, c'est que cela me fait du bien. Que mon mental se met dans un repos calme et attentif à chaque fois que je chante le *light langage*. J'ai la sensation de me libérer d'un poids et de me souvenir d'où je viens. De la source. Tout ce que je peux vous dire, c'est que si cela vous intrigue, faites vos recherches, allez voir des vidéos, et vous sentirez si vous aussi vous êtes une *starseed*. Je vous invite à une découverte audio : « Chant d'une *starseed* ».

Durant cette période troublante, des morceaux du puzzle s'imbriquent. Adolescente, je veux devenir astronaute. Pour contempler la beauté de la Terre vue de l'espace. Je rêve (sans le savoir à l'époque) de l'*overview effect*, cette sensation d'unité que décrivent les astronautes dans l'espace quand ils voient la Terre. Cette sensation d'amour inconditionnel. Et cette incompréhension, voire cette dépression qu'ils vivent quand ils reviennent sur Terre. Leur cerveau ne peut plus intégrer le pourquoi des frontières, des guerres, de tout ce qui nous sépare et nous divise. Ces découvertes de la 3D et de la 5D m'apaisent, même si j'ai conscience que je pourrais être prise pour une folle. Accueillir cet état de souffrance de l'âme m'a permis de

lâcher une protection du mental et d'élargir mon champ de conscience à cette réalité cosmique qui nous dépasse. J'intègre que tout ce que nous traversons au niveau du collectif a un sens. Cela fait peut-être partie du chemin d'évolution de la conscience humaine ? Nous touchons peut-être à la fin d'un cycle. Une mort. Et comme dans toute mort, il y a comme une phase de *grasping*, où la personne s'accroche au dernier souffle de vie, de toutes ses forces, avant de lâcher et de suivre le *flow* du passage, en paix. Notre société, en soins palliatifs comme le dit Pierre Rabhi[18], est peut-être en train de vivre son dernier *grasping*. Ce qui expliquerait ces secousses de violences émotionnelles et physiques récentes. Et, qui sait, dans ce processus d'évolution de conscience, nous sommes probablement soutenus par des êtres d'autres dimensions dont nous ne savons pas encore expliquer rationnellement la présence à l'heure actuelle. Mais peut-être pouvons-nous faire confiance à notre ressenti ? Nous avons peut-être choisi de nous incarner dans ce moment si particulier pour accompagner ce saut de conscience de l'humanité ?

Saut de conscience de l'humanité et saut de conscience de la terre ? De nombreux chercheurs en spiritualité évoquent cette évolution de la conscience humaine en lien avec l'évolution des fréquences de la terre. Comme quoi, Gaïa et nous ne faisons qu'un.

J'aime la lecture de chercheuses spirituelles comme Rachel L'Abbé[19] ou encore Lorie Ladd (autrice du livre à paraître *The Divine Design*). Elles expliquent ce *continuum* entre l'humain et la terre. Pour elles, les différents états de conscience sont des énergies qui peuvent s'expérimenter grâce au voyageur humain, à travers des émotions, des pensées, des croyances, des comportements qui vont dessiner ses états d'être dans le voyage. Il y a des états de conscience 5D – 5 dimensions –, qui intègrent la multidimensionalité de la vie, le complexe, le chaos, l'invisible. Ces énergies vibrent à des fréquences plus hautes que les états de conscience 3D du monde dans lequel nous sommes nés. Les états de conscience 3D (3 dimensions) sont les états de conscience du système du stress, de la densité de la matière, du simple, du compliqué, où la vie est perçue comme une machine linéaire. Quand nos corps peuvent accueillir ces hautes fréquences de la 5D, nous nous ouvrons à ces états de conscience. Actuellement, nous sommes nombreuses et nombreux à naviguer entre les différentes fréquences 3D, 4D, 5D. Notre corps est capable d'accueillir de plus en plus d'énergie (de lumière) dans la densité et nous nous ouvrons à de nouvelles

dimensions de l’être. Il n’y a pas de bien ou de mal d’être dans la 3D ou la 5D, ce sont juste des expériences qui nous sont offertes de vivre. Beaucoup de chercheurs inspirés pour créer des ponts entre science et spiritualité s’accordent sur ces différents états de conscience entre lesquels nous naviguons, et les fréquences/émotions qui nous permettent de cheminer dans ces différents états.

Voici quelques illustrations qui vous permettront de mieux naviguer dans ces différentes fréquences, états d’être ou textures de conscience… Qui sait, un jour, nous sortirons peut-être tous de la matrice !

| 3D | 4D | 5D |
|---|---|---|
| • La météo émotionnelle de base de cet état d'être est la peur et le manque.<br>• Vous êtes soit dans les pensées du passé soit dans les projections du futur, emprisonné·e dans le temps linéaire.<br>• Votre mental prend le dessus la plupart du temps.<br>• Vous avez l'impression de subir les choses.<br>• Vous êtes soit débordé·e par vos émotions, soit vous vous en protégez.<br>• Vous vous sentez emprisonné·e dans la 3D.<br>• Vous êtes dans la dualité.<br>• Vous ressentez le besoin de convaincre les autres (souvent pour leur bien).<br>• Vous n'osez pas exprimer votre vérité, de peur d'être rejeté·e.<br>• Vous vous sentez tiraillé·e entre matière et énergie.<br>• Vous avez l'impression d'aller contre, de devoir mettre beaucoup d'énergie pour peu de retours.<br>• Vous avez du mal à voir la lumière dans ce chaos.<br>• Vous vous sentez déconnecté·e, vidé·e. | ⟷<br>La 4D, c'est cette zone d'allers-retours entre la 3D et la 5D. Pas toujours simple à vivre, car déstabilisante. | • La météo émotionnelle de base de cet état d'être est l'amour inconditionnel et l'abondance.<br>• Vous êtes dans le présent (et pas dans les pensées du passé ou du futur), dans la dilatation de l'espace-temps.<br>• Vous vous auto-observez à chaque instant.<br>• Vous prenez la responsabilité de ce qui vous arrive, vous avez le sentiment de cocréer.<br>• Vous ressentez vos émotions pleinement, sans vous y accrocher.<br>• Vous voyez les jeux de la 3D sans jugement, et vous choisissez comment y naviguer.<br>• Vous sortez de la dualité.<br>• Vous n'essayez pas de convaincre les autres.<br>• Vous exprimez votre vérité avec empathie.<br>• Vous voyez tout sous forme d'énergie.<br>• Vous posez vos actions alignées avec votre âme mais vous ne vous accrochez plus aux résultats.<br>• Vous savez que, quoi qu'il arrive, c'est pour le mieux de tous.<br>• Vous êtes connecté·e au grand tout. |

Toutes ces explorations nous montrent que d'autres réalités sont possibles… Je n'ai pas abordé plus en profondeur ces sujets, par manque de place. Mais ils sont passionnants et vous apporteraient d'autres alliés sur votre chemin de femme, d'homme-médecine. Voici quelques auteurs ayant creusé le sujet des EMI (expériences de mort imminente), des futurs possibles, des énergies des lieux, de la conscience extratemporelle, des

synchronicités, des transes : Stephane Allix[20], Jocelin Morisson[21], Eben Alexander[22], Corine Sombrun…

Si vous sentez des résistances en vous ouvrant à toutes ces réalités, rappelez-vous que nous ne connaissons que 0,001 % de l'univers. Si votre mental cherche des preuves scientifiques, rappelez-vous que ce n'est pas parce que ce n'est pas prouvé scientifiquement que cela n'existe pas. Vous avez votre instrument de mesure, votre système nerveux. Avec ces grilles de lecture, vous avez toutes les cartes en main pour nourrir le terreau de votre médecine.

Voici un petit résumé des qualités requises pour élargir cet état de conscience de guérisseur·se, femme ou homme-médecine :

- Humilité et curiosité : devenir son·a propre scientifique intérieur·e.
- Capacité à surfer dans la complexité du vivant (réalités, dimensions, temporalités).
- Être capable d'inverser les règles et explorer la spirale créatrice du chaos.
- Être le pont entre le visible et l'invisible, la 3D et la 5D.

Tout paraît tellement évident, fluide, quand on reprend ces grilles de lecture du vivant. Souvent, j'ai la sensation de me rappeler. Comme un souvenir très lointain. Des guérisseuses, des cercles de femmes et d'hommes en train de célébrer la vie. Cette harmonie entre les êtres vivants. Cette intelligence et ce respect mutuel. Cette sagesse transmise de génération en génération, d'une histoire lointaine, ou d'un futur proche, se réveille en nous.

Tout est là. Tout est là. Tout est là.

Tout est déjà là. Alors pourquoi n'arrivons-nous pas à créer ce monde plus à l'écoute du vivant ? Pourquoi n'arrivons-nous toujours pas à prendre soin de nous ? Des autres ? De la planète ? Pourquoi tant de résistances pour créer une vie alignée avec ses valeurs ? Comment en sommes-nous arrivés à ce délire destructeur mondial ?

C'est un sacré paradoxe que nous vivons. Encore une fois, invitons la médecine de Ganesh. Quelle opportunité se cache derrière ce scénario de science-fiction ? Quelles ombres va-t-on pouvoir éclairer et transformer, de notre histoire personnelle, mais aussi de notre histoire collective ? Comment transformer ce chaos en énergie créatrice ?

L’un des obstacles majeurs pour arriver à cette dimension d’abondance, de joie, de reconnexion à la nature et à nos médecines, c’est que nous fonctionnons encore avec ces fameux programmes limitants dans nos inconscients individuels et collectifs.

Oui ! Ces programmes restrictifs portés par l’histoire de l’humanité. Ces zones d’ombre qui nous ont coupé·e·s de notre résilience créative. Et qui continuent à se jouer plus ou moins consciemment. Alors, cette crise mondiale est peut-être le signal pour mettre de la lumière dessus ? En cultivant le courage pour voir, accueillir, pardonner, mettre de l’amour, et choisir en conscience de libérer ces programmes pour en créer de nouveaux ? En acceptant de descendre jusqu’aux racines pour éviter de reproduire les mêmes erreurs du passé ? C’est l’une des définitions de la radicalité. Aller jusqu’à la racine.

## Lever le complexe de la sorcière

En commençant mes recherches sur ces fameuses zones d’ombre de l’histoire de l’humanité, je me rends compte que je ne suis pas seule à me poser ces questions. Je découvre de nombreux mouvements de femmes écoféministes qui proposent de nous réapproprier ces zones d’ombre de l’histoire pour guérir ces mémoires que nous portons en nous, et en faire une force. Des écrits comme celui-ci, de Lauren Walsh et Shaina Conners, qui ont créé le mouvement Global Sisterhood, réveillent la sorcière en moi.

> *« Dans l’histoire, les femmes sages se réunissaient en cercle.*
> *Elles étaient guérisseuses, guides, mystiques, enseignantes, chamanes et femmes-médecine.*
> *Puis on les a étiquetées de « sorcières » et on les a brûlées.*
> *Pourquoi ?*
> *Parce que leur savoir aurait pu démanteler les règles du patriarcat. Nous avons été persécutées à cause de notre intuition, notre sagesse mystique et notre connexion sacrée à notre corps et à la terre.*
> *Pourquoi ?*
> *Parce qu’ils avaient peur. Ils ne pouvaient pas comprendre. Donc ils ont qualifié le pouvoir du féminin de fou, destructif, erratique, inférieur à…*

*Ce mindset est la cause racine qui fait que les femmes aujourd'hui doutent de leurs dons et de leur valeur.*

*Est-ce la raison pour laquelle beaucoup de femmes se sentent inférieures aux autres ou insuffisantes ? La bonne nouvelle, c'est que contrairement aux femmes vivant à l'époque de la chasse aux sorcières, nous avons plus d'options. Nous n'avons plus besoin de rester invisibles et de cacher notre sagesse et nos pratiques de guérison. Nous n'avons plus besoin de nourrir le système de pensées patriarcal qui dit que nous et notre magie sommes dangereuses, péchés, inférieures.*

*Notre puissance féminine était recouverte d'un voile. Qui obscurcissait nos voix et nos sagesses innées pendant des siècles.*

*Jusqu'à aujourd'hui. »*

Lauren Walsh et Shaina Conners, créatrices de Globalsisterhood.org

---

1. Étienne Guyon, *Du merveilleux caché dans le quotidien. Physique de l'élégance*, Flammarion, 2018.

2. Elisabet Sahtouris, *Gaia. The Human Journey from Chaos to Cosmos*, Pocket Books, 1989.

3. Si vous voulez aller plus loin sur la sagesse des chakras, le lien avec votre physiologie, les couleurs, les énergies, l'alimentation, je vous invite à lire mon premier livre : *Ma détox ayurvédique colorée* (Courrier du livre, 2017).

4. Dr Deepak Chopra, *Le Corps quantique*, J'ai lu, 2009.

5. Dr Herbert Benson, *The Relaxation Response*, HarperCollins,1976.

6. Viktor Frankl, *Découvrir un sens à la vie*, Éditions de l'Homme, 2013.

7. Christine Delmotte-Weber, *Nous sommes les petites filles des sorcières que vous n'avez pas pu brûler !*, Les Oiseaux de nuit, 2020.

8. Carl Gustav Jung, *Synchronicité et paracelsica*, Albin Michel, 1988.

9. Rebecca Campbell, *La Voie des artisans de lumière*, Éditions Exergue, 2019.

10. Laurence Albrecht, https://weeprep.org/addiction-aux-ecrans-comment-fonctionne-notre-cerveau/, 2020.

11. Susannah et Ya'Acov Darling Khan, *Danse médecine. Voyage chamanique en mouvement pour éveiller et réaliser tout votre potentiel*, Le Courrier du livre, 2011.

12. Otto Scharmer, *Théorie U. L'essentiel*, Yves Michel éditions, 2018.

13. Dave Snowden *et al.*, *Cynefin. Weaving Sense-Making into the Fabric of Our World*, Paperback, 2020.

14. James Lovelock, *Gaia. Une médecine pour la planète*, Sang de la terre, 2001.

15. Voir à ce sujet Florence Servan-Schreiber, *3 kifs par jour*, Marabout, 2014.

16. Bruce Lipton, *Biologie des croyances. Comment affranchir la puissance de la conscience, de la matière et des miracles*, Ariane, 2007.

17. Greg Braden, *The Science of Self-Empowerment*, Hay House, 2019.

18. Pierre Rabhi, *Vers la sobriété heureuse*, Actes Sud, 2013.

19. Rachel L'Abbé, *Oser exister*, Le Dauphin blanc, 2020.

20. Stéphane Allix, *Le Test. Une expérience inouïe : la preuve de l'après-vie ?*, Le Livre de Poche, 2018.

21. Jocelin Morisson, Romuald Leterrier, *Se souvenir du futur*, Guy Trédaniel éditeur, 2019.

22. Dr Eben Alexander, *La Preuve du paradis*, J'ai lu, 2015.

# CHAPITRE 2

# LES DRAGONS

## LES DRAGONS DE L'HISTOIRE

Dans les contes de fée, il y a des dragons. Dans la vie, il y a des obstacles qui nous empêchent de nous connecter à notre sagesse intérieure. Des dragons de notre propre histoire, mais aussi de notre inconscient collectif. Allons les rencontrer pour nous en libérer.

### Rencontre avec ses propres dragons

#### *La rupture avec le corps*

C'est une autre question qui m'amène à chercher à quel moment je me suis coupée de mon corps de femme.

« Notre médecine est-elle patriarcale ? » me demande la journaliste à l'autre bout du fil. L'œuvre collective écoféministe *Après la pluie*, dirigée par Alice Jehan et Solène Ducrétot, vient de sortir, et j'y ai écrit un article sur l'*empowerment* au féminin et comment se réapproprier son corps, sa physiologie, ses émotions, ses cycles de femme[1]. Car pour parler d'*empowerment*, de reprendre sa puissance (*reclaim*), c'est qu'à un moment, on l'a laissée filer. Je parle dans mon article de la façon dont la médecine occidentale nous a coupées de nos corps de femmes. C'est depuis la sortie de l'ouvrage, d'ailleurs, que je me suis autobaptisée « médecin écoféministe ». Je ne sais pas par où commencer pour répondre à la journaliste. Des images de moi à la faculté de médecine, puis de mes stages à l'hôpital défilent. Des moments de ma vie où j'ai la sensation de ne pas être à ma place. De survivre. De me fondre dans la masse pour ne pas être repérée. Je ne me souviens plus exactement de ce que je réponds à la journaliste. Mais je vais vous inviter à un voyage dans mon passé. Pour me rappeler comment j'ai pu lâcher cette connexion essentielle avec mon corps. Peut-être aurez-vous des flashs qui vous aideront à comprendre à quels

moments de votre histoire vous avez dû, par instinct de survie, vous couper vous aussi de votre corps. De ses intuitions. De sa sagesse. Voici un petit bout de mon histoire.

*Provins, banlieue parisienne, août 1980.*

Mon âme choisit de naître en France, de parents originaires du sud de l'Inde. Ils sont arrivés en France à l'âge de 18 ans. Pourquoi la France ? Mon père est né à Pondichéry, ancien comptoir de la compagnie des Indes orientales. À 18 ans, il décide de rejoindre l'armée française. Nous déménageons donc tous les trois ans, comme toutes les familles de militaires. J'évolue dans différents environnements : entre la banlieue parisienne, Berlin et une petite ville dans les Vosges. Je vis une enfance tranquille, éduquée « à la française ». Les Indiens ont en général cette facilité à s'adapter dans le paysage du blanc. Puis, quand j'ai 10 ans, mon père prend sa retraite, nous partons en Inde. Le retour aux traditions se passe mal pour la pré-ado que je suis. J'ai mes premières règles à 13 ans, je me rappelle encore cette sensation horrible. La chaleur du sang dans ma culotte me provoque une réaction de dégoût. Ma meilleure amie vient d'avoir ses premières règles quelques semaines avant, je pense pouvoir être épargnée de quelques années, mais non, je suis punie aussi ! Et en plus, cela arrive alors que je suis en vacances chez ma grand-mère maternelle, à Chennai. La honte ! Il va falloir le dire à toute ma famille. Tout le monde est très content, sauf moi. Une sorte de fierté familiale, un trophée. La première petite-fille à devenir une femme, dans la famille de ma mère. J'ai envie de me cacher. Je déteste ce corps. Je me sens trahie. Je déteste cette peau trop sombre. J'enregistre qu'être une fille en Inde est un danger, je maudis donc ce corps, signe de faiblesse et de vulnérabilité. Je rêve d'être un garçon. Mais je survis dans la peau d'une fille. Je surinvestis ma tête, car j'y vois un sésame pour la liberté. Si je suis brillante à l'école, je vais pouvoir m'émanciper. Je prends volontiers le rôle de l'intello de service, avec ses lunettes et son sac à dos rempli de livres. J'ai droit à l'horrible rituel de célébration des premières règles où on vous pare de bijoux et de costumes somptueux à l'image des déesses hindoues. Et moi, je me pavane devant des invités (la grande famille, les amis, les voisins) au son du flash du photographe pour en faire un album souvenir. Je subis ce moment, rêvant en cachette de ce jour où je prendrai l'avion pour quitter cet enfer des traditions. Il arrivera cinq ans plus tard.

*Montpellier, août 1998.*

Soulagement. Je quitte Pondichéry avec le bac en poche. J'évite le mariage arrangé et la vie de femme au foyer (mon pire cauchemar à l'époque). Mon rêve est de faire de la médecine humanitaire, voyager, rencontrer des personnes du monde entier, devenir une femme libre et indépendante. Pourtant, je ne me sens pas complètement libre une fois arrivée en France. Mes premiers inconforts de genre en médecine apparaissent lors de mes premiers stages à l'hôpital, comme externe, en deuxième année. On va dire qu'en première année de médecine, je suis tellement la tête dans le guidon, obsédée par la réussite du concours de première année, que la question du genre, du patriarcat, ce n'est pas ma priorité. Je pourrais être asexuée cette année-là tellement je suis absorbée par le bachotage de chimie organique et autres matières à QCM à apprendre par cœur. Puis, le concours en poche, commence le marathon des stages hospitaliers. Ayant un peu plus de temps qu'en première année de médecine, je décide de prendre des cours de danse orientale. Grande révélation, je commence à entrer en relation avec mon corps. Je le sens, joyeux, pétillant pendant les fameux *shimmy*, ces frétillements subtils de la ceinture de clochettes autour du bassin. J'aime ces sensations nouvelles que je sens dans mon corps, là où avant, les seuls souvenirs que j'ai sont ceux ressentis après le sport : douleurs, courbatures, fatigue. Les soirs, après les cours de danse, je prends plaisir à me masser le ventre, les pieds, je me fais un nouvel ami, mon corps. Là, je commence à prendre conscience du paradoxe. Le milieu médical est si particulier. En me reconnectant à mon corps, mes yeux commencent à s'ouvrir, et mon esprit sort de son anesthésie et se questionne. Comment est perçu le corps de la femme à l'hôpital ? Alors que nous sommes environ 70 % de filles dans la promotion, à l'hôpital, la majorité des médecins sont des hommes. Où sont les femmes ? Ce sont les infirmières, les aides-soignantes, les étudiantes en médecine, et les patientes. Et plus on monte dans la hiérarchie médicale, plus cela sent la testostérone. Passons. Combien de fois me suis-je retrouvée mal à l'aise lors de visites au lit de malades femmes, lorsque le chef de service dénigre la patiente, lui parle comme à une gamine. Il y a comme une ombre qui rôde. Un mal-être. Des moments d'horreur aussi : je me suis déjà retrouvée au bloc opératoire à assister à des examens gynécologiques sur des femmes endormies. Le corps de la femme est un objet d'exploration et parfois de maltraitance. Sous prétexte qu'on va sauver les femmes, le corps médical prend le pouvoir sur leurs corps. Voici mon premier choc frontal

qui vient me toucher directement dans mes tripes de femme. Un matin, j'arrive au bloc opératoire dans mon nouveau service de chirurgie, où je suis affectée pour quatre mois. J'entre dans la salle d'opération, habillée en tenue stérile. Le chirurgien est en train d'« ouvrir » la patiente endormie sur la table, entouré d'une infirmière, de l'anesthésiste et d'un autre soignant. Sans me regarder, de son piédestal, il me tend les écarteurs et me demande : « Mademoiselle, vous prenez quoi comme contraception ? » (Véridique… Il s'agit d'un célèbre chirurgien qui fait la une des journaux. Je tairai le nom…) Aucun mot ne sort de ma bouche. Je suis dans un monde parallèle. Mon nouveau chef de service veut connaître le nom de ma pilule avant même de connaître mon propre nom ? Il me pose cette question intime devant toute l'équipe, mais personne n'a l'air d'y prêter attention. Je me sens humiliée, j'ai l'impression d'être nue, réduite à un organe reproducteur. Après le figement, je me cache derrière mon masque pendant toute l'intervention. Mes biceps s'activent avec les fameux écarteurs conçus pour rendre le champ opératoire bien visible pour le chirurgien. Plus tard, en salle de repos, les collègues me confirment mon ressenti. Le chef de service, en bon patriarche, est « antipilule ». Il est catholique pratiquant et adepte des familles nombreuses avec mamans au foyer. Bref, je comprends à cet instant que si ma réponse avait été « Je prends telle pilule », il m'aurait classée dans la catégorie des « putes ». Un souvenir qui me laisse, presque vingt ans plus tard, une sensation de dégoût et de colère. Cette sensation que l'homme blanc en blouse blanche a le droit de contrôle sur le corps des femmes. Et sur mon corps.

C'est un peu dans cette ambiance stressante que je vais évoluer pendant mes quatre années d'externat, puis les quatre années suivantes comme interne. Je me coupe de mes attributs de femme, car ils me mettent en danger. Où trouver du soutien ? Auprès des autres soignantes ? Difficile à concevoir. La « sororité » est un mot que j'ai appris beaucoup, beaucoup plus tard. À cette époque, je ne le connais pas. Cette énergie si particulière qui nous rassemble en tant que femmes traversant des épreuves similaires de la vie. Non, à cette époque, ce n'est pas la sororité que l'on partage entre soignantes, c'est plutôt de la compétition, de la jalousie, ou encore du maternage. Je me souviens de ces malaises qui ont jonché ce parcours où je me suis coupée des femmes, et de ma féminité, me sentant en danger, comme une proie. Pour ne pas devenir la proie, le réflexe est… de se transformer en prédatrice. Ce n'est peut-être pas un hasard si j'ai choisi

ensuite comme premier poste de médecin un univers complètement masculin, chez les pompiers de Paris. Pour faire un break.

#### *Du corps objet au corps intelligent*

*De l'anatomie morte à mon anatomie sacrée*

J'apprends le corps humain sur des planches d'anatomie, en disséquant des cadavres, à travers des microscopes, sur des planches de scanner ou d'IRM. Mais mon corps, c'est dans ces oasis de cours de danse que je le découvre par mes sens, la joie et la créativité qu'il me procure. Je sens aussi mes énergies circuler. Et je suis sûre que cela contribue à la santé de mes organes.

L'écart se creuse entre ce que j'apprends à la fac et mon expérience personnelle. Je constate que la théorie, c'est une connaissance très approximative, à partir de laquelle on va être qualifié d'expert en santé, en maladie, statut qui va nous conférer une certaine autorité, alors que je ne suis pas sûre que beaucoup de médecins connaissent leur propre corps, son langage subtil et ses fonctionnements intimes. Je pense que très très peu de médecins sont en amour de leur corps. Notre formation ne nous donne qu'un bout de la compréhension de la complexité (et de la magie) des intelligences en jeu dans un système vivant. Rappelez-vous du modèle Cynefin et de la vision réductionniste du simple et du compliqué devant le complexe et le chaos. Rappelez-vous des 99,999 % inexplorés. Je me rends compte que c'est la danse qui m'ouvre à cette immensité du mystère de mon corps.

Quand on dissèque un cadavre, par définition, il est mort, impossible de percevoir le souffle de vie. Or ce souffle de vie est primordial pour notre santé. On retrouve ce principe dans toutes les sagesses anciennes et la physique quantique va aussi dans ce sens. C'est le *prana* en Inde, le *qi* en Chine. C'est ce souffle de vie qui régule notre boussole intérieure, notre capacité à nous adapter face aux changements de la vie. De quoi dépend cette boussole ? Nous avons déjà abordé ce point dans nos alliés, mais un petit rappel nous fera du bien. De toutes les parties de notre système nerveux. La connaissance mentale nourrit le système nerveux analytique. Nous avons aussi un système nerveux moteur qui nous permet de nous déplacer. De manipuler des objets. D'interagir avec notre environnement. Or, nous avons aussi un système nerveux sensitif et sensoriel. Nous pouvons sentir notre corps. Nous touchons là une différence énorme entre la

médecine occidentale et les médecines holistiques. Notre corps n'est pas une machine inerte à réparer. C'est un complexe vivant capable de s'autoréguler quand on apprend à l'écouter, à prendre soin de lui, avec amour. Ses symptômes ne sont peut-être pas des signaux à supprimer, mais à écouter pour comprendre une défaillance globale. Je les appelle nos symptômes « alliés ». Et sentir son corps, cela s'apprend. Pas que quand il est malade ou qu'on vient de se faire une entorse à la cheville. On a d'ailleurs développé un vocabulaire dithyrambique sur les différentes caractéristiques des douleurs : *chaude, lancinante, à coups de poignard, pulsatile*… Mais vous êtes-vous déjà demandé comment vous ressentez votre corps quand tout va bien ?

Connaître son corps, cela s'apprend, et cela se ressent.

Ce n'est pas en médecine que j'ai appris à ressentir mon corps. Au contraire, sous la pression patriarcale, je m'en suis coupée. C'est l'école buissonnière qui m'a ouvert la voie. Je deviens boulimique de danse, mais aussi de formations (le fameux syndrome de la carte d'étudiant). Je me rappelle en particulier ma formation de yogathérapie. C'est là que j'ai appris à ressentir mon corps et à faire le lien avec les planches anatomiques apprises à la fac. À sentir qu'en synchronisant ma respiration à mes mouvements, je me faisais du bien. Rentrer dans une posture, respirer en conscience, sentir et visualiser le jeu subtil des muscles agonistes, qui se contractent grâce à la décontraction des muscles antagonistes, cela fait du bien et c'est bon pour stimuler son schéma corporel et ses ressources – physiques, émotionnelles, énergétiques. Sentir les énergies qui circulent, les fascias, les organes qui se massent entre eux. Quel régal ! Et quel sentiment d'*empowerment*. Je sais où est mon muscle piriforme et je le sens se contracter et se décontracter harmonieusement, c'est bon ! En plus, un bon moyen de mémoriser son anatomie, c'est de la ressentir. Puis, quand je commence à faire les liens entre anatomie physique, énergétique, émotionnelle, je me rends compte de la puissance de mon souffle vital. Que rien n'est bien, rien n'est mal. Tout est mouvement de vie. Et nous pouvons remettre en mouvement nos énergies. J'en suis même arrivée à explorer mon anatomie sacrée lors de séances de yoga. Ces espaces de notre anatomie chargés de mémoires et de potentielle guérison. Ces espaces qui nous connectent à la grâce de la vie.

**APPRENDRE À SENTIR SON CORPS**

Voici une expérience à faire régulièrement matin, midi et soir pendant sept jours.

Commencez par sentir la différence entre une sensation et une pensée.

Si je vous dis « Comment vous sentez-vous dans votre ventre ? », allez voir dans votre ventre et observez ce qui se passe. Avant de mettre des mots. Aidez-vous de votre respiration pour d'abord sentir, avant de penser.

Explorez votre palette des sensations. Sur une zone sensible de votre corps, par exemple une paume de main. Prenez le temps de la stimuler, puis un temps de pause pour ressentir le signal nerveux : caresse légère avec les doigts, tapotement des doigts comme une pluie, pincement léger, pincement plus fort, appui en profondeur avec le pouce (vous pouvez aller jusqu'à déclencher un inconfort).

Ne faites plus rien et observez ce qui se passe.

Vous pouvez passer en mode « détective » : avez-vous ressenti des contractions ? Des étincelles ? Rien ? Des formes ? Des couleurs ? Du plaisir ? Du bien-être ? Une envie de bouger ?

Pour terminer avec le corps expérimental, choisissez un animal que vous aimez et devenez cet animal, dans la respiration, les mouvements, les attitudes.

***Un trou noir… Mais où est passé le clito ?***

Il a fallu attendre 2017 pour que cet organe oublié de l'anatomie féminine retrouve sa place dans les manuels de biologie du collège et du lycée[2] ! Quel oubli monumental ! 2017 ? J'ai l'impression d'avoir été amputée d'une partie de moi. « Ne serais-tu pas en train de t'emballer Nathalie ? » Est-ce si grave, docteur, de ne pas se représenter son clitoris ? Mais oui ! Imaginez que, dans nos cultures, à l'école, dans les cours de médecine, dans les œuvres artistiques, on ne représentait pas le sexe de l'homme ? Comment serait le monde ? Je ne pense pas que les hommes laisseraient passer cet oubli. Oui, le pénis de l'homme est visible à l'extérieur, pas le clitoris de la femme. Pourtant, on voit bien tous nos organes internes dans les livres de biologie. Pourquoi pas le clitoris ? Cet oubli volontaire de représenter cet organe dédié exclusivement au plaisir de la femme nous montre à quel point la science a été conditionnée par un regard d'hommes – des hommes blancs au passage. Les organes sont vus comme des fonctions séparées (fonctions respiratoire, digestive, reproductive…) et pas comme des entités intelligentes qui communiquent entre elles. Dans les manuels d'anatomie, on nous a amputées de ce superpouvoir que nous avons de jouir

de la vie. Je suis choquée de voir que nos connaissances de notre corps se sont construites avec tant de pièces manquantes.

38 ans ! C'est l'âge où je découvre l'anatomie complète du clitoris ! Alors que j'en ai un, et que je me considère comme une femme libérée ! Je découvre son potentiel, que je peux agir sur lui, à volonté, seule, en toute autonomie, ou avec quelqu'un. Que ce n'est pas juste un petit bouton d'interrupteur. La théorie de Freud de la femme clitoridienne *versus* la femme vaginale bat de l'aile. Une description bien manichéenne et masculine du plaisir féminin qui n'est pas l'un ou l'autre, mais bien les deux, voire plus ! Ce constat nous ramène à cette connexion entre santé et éducation à l'école. Car la découverte de notre corps se fait durant l'enfance à l'école où nous passons la plus grande partie de notre temps éveillé. Or, encore aujourd'hui, l'éducation sexuelle se résume à :

- La prévention des infections sexuellement transmissibles et apprendre à mettre un préservatif.
- L'utilisation de la pilule pour ne pas tomber enceinte ou pour ne plus avoir mal au ventre pendant les règles – et, accessoirement, pour faire comme les copines qui ont de l'acné.

Bref, le focus est comme toujours sur les risques. Le reste, comme le plaisir, l'*empowerment*, la jouissance d'avoir un corps, débrouillez-vous ! Cette colère que je connais depuis toute petite monte, monte…

**INTROSPECTION**

- Comment vous sentez-vous avec votre corps ?
- Que vous soyez une femme ou un homme, vous sentez-vous relié·e à lui ?
- Et quel est votre rapport à votre clitoris (si vous en avez un) ? Connaissez-vous sa forme complète ? Si besoin, effectuez de petites recherches sur Internet…
- Quels que soient vos origines, votre genre, allez explorer un sexe de femme blanche et un sexe de femme de couleur. Car, là aussi, dans les livres d'anatomie, notre référentiel collectif, l'homme et la femme sont blancs. Un peu réducteur, non ?
- Comment pourriez-vous vous accorder du temps pour renouer avec votre corps sensoriellement ?

Alors, on en fait quoi de cette colère ?

Je vais la mettre dans des actions concrètes. Comme l'émission que je crée sur ma chaîne YouTube : *Yoni Power, le quiz.* J'ai envie de donner la parole à des femmes libérées qui assument leur corps, leur créativité, leur puissance. Le déclencheur de cette envie ? Une colère. Un article que je trouve déplacé d'un journaliste bien culotté du *Nouvel Obs* critiquant le blog et les conseils de sexualité de l'actrice Gwyneth Paltrow. Tous ses arguments utilisent la vision patriarcale, l'irresponsabilité des femmes, la justification par une autorité médicale et la peur – « Tu vas devenir stérile », « Tu vas te chopper des MST ». Bref, comment inverser la vapeur ? Je décide d'interviewer 40 femmes qui m'inspirent. L'idée, c'est qu'elles répondent à un quiz à travers lequel elles nous partagent sans complexe leur connexion à leur corps, à leur plaisir, à leur sexualité comme canal de création, de guérison. Sans tabou ni conditionnement judéochrétien. Pourquoi « *yoni* » ? C'est un terme sanskrit désignant les organes génitaux de la femme. Mais pas seulement. La (ou le) « *yoni* », c'est aussi notre puissance, notre créativité, notre temple sacré. Notre matrice de création. C'est tout cet espace qui a été maltraité depuis des siècles de patriarcat. C'est aussi ce que j'appelle notre anatomie sacrée. L'expérience Yoni Power me permet de transformer ma colère en jouissance créative que je peux partager avec des milliers de femmes. C'est bon ! Vous pouvez trouver la série des interviews Yoni Power sur ma chaîne Youtube @DocLaLunaTV.

Une autre action concrète qui m'appellera quelques mois plus tard : le mouvement Clit Révolution. C'est un mouvement artistique initié par le festival Cri de femmes, soutenu par plusieurs collectifs de femmes un peu partout dans le monde pour populariser cette partie du corps si importante pour les femmes, les hommes et l'humanité. Les arts nous permettent de sortir de la dimension aseptisée et purement médicale. Dans les sagesses anciennes, le tantra en Inde, le tao en Chine, notre énergie vitale est lovée dans nos organes sexuels. La vie émergerait de cette force créatrice. Que ce soit pour donner naissance à un projet ou à un bébé. Cette énergie vitale est aussi reconnue comme la source guérisseuse de tous nos maux physiques, énergétiques, mentaux et spirituels. Nous pouvons aussi guérir des blessures de nos lignées. Le clitoris est la porte d'entrée de la *yoni*. Une bonne circulation de nos énergies sexuelles nous permet de préserver notre santé et notre créativité – tenez, encore un sujet qu'on pourrait aborder en faculté de

médecine. C’est lors de ce festival que je touche à des flashs créatifs et que j’écris le texte de guérison du patriarcat que vous allez découvrir plus loin.

***Autre challenge de la femme : comment se relier à son utérus ?***

Cela devient plus difficile – et même de voir son propre col de l’utérus, qui reste le privilège du ou de la gynéco lors de l’examen annuel. Alors je vais vous raconter la première fois que j’ai touché un utérus… Et le féminin sacré. Ma première fois, c’est au bloc opératoire. On vient de retirer l’utérus à une femme (qui a le même âge que moi) car elle souffre de fibromes qui, malgré les traitements hormonaux, ne cessent de grandir. Comme elle ne veut pas d’enfant, le chirurgien lui propose une hystérectomie. « Vous ne serez plus emmerdée par vos règles », lui dit-il en souriant lors de la consultation quelques semaines auparavant, pensant lui rendre service. Le souvenir de cette rencontre (avec l’utérus) est encore vif, chaud, sanglant. Le jour de l’opération, je me souviens tenir entre mes mains ce petit organe tout rose, qui bat comme un cœur. À travers mes gants, je sens sa chaleur. Je ressens une drôle de sensation dans mon ventre. Comme si mon utérus se mettait à battre à l’unisson. Puis c’est mon cœur qui commence à battre fort dans ma poitrine. Comme s’il allait exploser. Je respire, je transpire, cela se calme. Intuitivement, je ressens de la gratitude, comme si je remerciais l’utérus pour sa contribution à la santé de la femme sur la table d’opération. Il y a comme un sentiment de suspension, de sacré qui dure quelques secondes. Comme une prière. Je lui dis au revoir. Je suis coupée dans mon état méditatif. Le chirurgien vient de sectionner les derniers ligaments qui relient l’utérus dans le bassin de la femme. D’un geste tonique, l’infirmière me le prend des mains pour le mettre sur un plateau. Il va passer dans quelques heures dans les déchets organiques de l’hôpital. Il finira ses jours incinéré au crématorium. Le « au revoir » est brutal, je sens une bouffée de chaleur, je sors du bloc, au bord du malaise, face à ce geste automatique, efficace et dénué de respect de l’infirmière, qui pourtant n’a fait que son travail. J’aimerais partager ce moment de prière avec la jeune femme, en salle de réveil. Mais à cette époque, je ne me sens pas encore à l’aise avec cette dimension énergétique et spirituelle de la vie. C’est tabou. J’ai peur que la femme me prenne pour une folle. Si cette situation se représentait aujourd’hui, je sais que j’oserai proposer ce temps de recueillement. J’ai intégré que l’argument « On va me prendre pour une folle » était plutôt un signe de bonne santé dans cette société folle. Un signe de ralliement entre

sorcières. Si vous êtes une femme, prenez le temps d'observer ce qui se passe dans votre ventre en lisant ces lignes.

Cette expérience atypique plante une graine à l'intérieur de moi. Graine qui se réactive quelques années plus tard quand je commence à m'intéresser à mes cycles, à mon corps de femme et à ses rythmes.

Après avoir dit au revoir à ma carrière prometteuse dans l'armée, je suis prise par mes activités et la création de l'institut de santé intégrative. Toujours impliquée à 200 % dans mes projets, je n'ai plus de vacances, plus de week-ends. J'ai l'impression de ne pas en avoir besoin car j'aime ce que je fais. Comme je fais ce qui me passionne, pourquoi m'arrêter ? Pourquoi prendre des vacances ? Cette posture de guerrière qui fonce m'amène à une fatigue intense. Une envie de tout lâcher. Je me rends compte que je m'éparpille énormément. J'ai envie de faire tellement de choses, envie de dire oui à tellement de projets – certains qui sont d'ailleurs du bénévolat. Je dis oui à tout. Par curiosité, par joie, et peut-être aussi par peur du vide. Après avoir enchaîné projet sur projet, mon corps me dit stop. Je décide de l'écouter. D'accueillir cette fatigue énergétique. En me posant enfin, je réalise que je passe mon temps à être dans mon feu, dans l'action. Je fais, je fais, je fais. Il faut être productive, cette réalité patriarcale est gravée dans mon inconscient. En fait, je réalise que je suis ma pire boss. Je tombe alors par hasard sur un livre, *Lune rouge*, de Miranda Gray[3]. C'est une révélation. Je bois chaque page comme si elle parlait à toutes les parties de moi. La femme amazone, qui sait ce qu'elle veut, qui passe à l'action sans hésiter, qui avance droit vers sa vision. Mais aussi la femme enchanteresse, créative, libre, qui sort des cases, qui aime séduire. Je me retrouve aussi dans la femme mère, qui aime prendre soin d'elle, des autres. Une autre facette que j'ai plutôt tendance à rejeter : la femme sorcière, éveillée pendant les règles. C'est celle qui aime rester dans sa bulle, en introspection, reliée à ses rêves, ses pouvoirs magiques. Je comprends pourquoi ma meilleure amie de fac me disait en rigolant : « Babou, elle est dans sa bulle trois jours par mois, il ne faut pas la faire c**** ! »

Grâce à ce livre, et aux différents cercles de femmes auxquels je commence à participer, j'entame ce chemin de réconciliation avec toutes ces facettes de moi. Surtout mes ombres. J'apprends à les intégrer dans ma vie d'entrepreneure passionnée. À laisser de la place à toutes ces énergies complémentaires. Comme beaucoup de femmes, je me rends compte que j'ai donné beaucoup de place à la femme feu – question de survie –, mais

pas aux autres. Je m'offre des temps de régénération de la sorcière, des temps de créativité de l'enchanteresse, tout en honorant les moments avec ma guerrière et ma mère. J'observe aussi que mon corps, et la relation que j'ai avec lui, change d'une phase à l'autre. Autre constat, ces facettes ont un lien avec mes phases hormonales. Depuis l'âge de 16 ans, je connais les différentes phases du cycle hormonal grâce aux cours de bio. Comment n'ai-je pas fait le lien entre nos variations hormonales, nos énergies, nos émotions, notre relation à notre corps ? Une nouvelle question émerge à l'intérieur de moi avec ce feu de la colère et son besoin de justice : « Pourquoi ne nous a-t-on pas appris cela durant nos cours d'endocrinologie en médecine ? »

Une fois de plus, notre médecine est fondée sur une vision réductionniste et purement matérielle de notre physiologie. Les hypothèses ont été émises par des hommes, dans un contexte postcolonial, et, à partir de ces hypothèses, on a mis en place des outils de mesure qui deviennent les connaissances figées que nous inscrivons dans les livres de médecine. Comment émettre l'hypothèse que nous ne sommes pas linéaires mais cycliques, que nos hormones ont une influence sur nos ressentis, nos émotions, notre perception du monde, notre corps ? Comment donner l'espace d'expérimentation aux femmes si nous restons dans ce paradigme réductionniste dominé par des hommes ? Avec ce poids dans notre inconscient collectif : une femme qui n'est pas linéaire et prévisible est considérée comme hystérique, folle. Croyez-moi, pour avoir accompagné des centaines de femmes de différents univers professionnels, cette croyance est bien ancrée dans nos esprits.

Notre inconscient collectif est encore tellement chargé. Lors d'une visite au Grand Palais à Paris, pour une exposition sur la lune (on ne s'appelle pas DocLaLuna pour rien…), je me rends compte que l'un des plus grands fantasmes de l'Occident, c'est la conquête de la Lune. Je recherche des œuvres qui pourraient ouvrir la réflexion autour des phases de la Lune et les cycles des femmes. La seule œuvre que je trouve sur ce sujet est plutôt… réductrice.

> *« La quasi-égalité du cycle menstruel de la femme et celui des phases lunaires (menstruel vient du latin* mensis*, c'est-à-dire "mois lunaire") a été notée par presque toutes les civilisations et a parfois conduit à lier la psyché féminine à l'influence de notre satellite, en particulier*

*l'inconstance féminine liée à l'inconstance d'une lune toujours changeante. Il semblerait cependant que ce soit une coïncidence, les cycles menstruels n'étant statistiquement jamais en phase avec le cycle lunaire. »*

Saint Germain l'Auxerrois, 1650.

Oui, c'est loin, mais c'est encore bien ancré dans notre inconscient collectif… Combien de fois ai-je entendu des médecins dire « Mais non, il n'y a aucun lien entre vos hormones et votre cerveau… » ?

Pourtant, les travaux des années 1970 de la chercheuse américaine Candace Pert nous montrent que nos émotions sont des ponts entre le corps et l'esprit[4]. Que nos hormones, notre immunité, notre chimie sont reliées. Mais nous restons pourtant coincé·e·s avec ce modèle patriarcal et linéaire de l'anatomie et de la physiologie humaine. Parce que notre société, qui fonctionne sur la performance, nous contraint à rester dans les cases, à valoriser soit la guerrière, soit la mère – la « pute » et la sorcière, on les brûle, car elles perturbent l'ordre établi. C'est peut-être le moment de réhabiliter toutes ces facettes ? Comment ? En nous réappropriant nos corps de femmes. En nous célébrant toutes…

**INTROSPECTION**

- Comment mon histoire résonne-t-elle en vous – que vous soyez une femme ou un homme ? Y a-t-il des parallèles avec votre histoire ?
- Vous retrouvez-vous dans la femme feu ? Ou dans une autre facette ?
- Sentez-vous l'envie d'en savoir davantage sur vos cycles ? Votre corps ?
- Quelles prochaines actions avez-vous envie de mettre en place pour vous rapprocher un peu plus de votre corps ?

Un peu de patience… Nous allons explorer cette réappropriation de nos cycles, de nos énergies, de nos corps de femmes dans un troisième chapitre… Mais d'abord, allons sonder plus en profondeur les dragons de l'Histoire avec un grand H.

## Les dragons de l'Histoire avec un grand H

Suivons encore la petite Indienne qui débarque de Pondichéry, à 18 ans, et qui choisit de s'inscrire à Montpellier, dans la plus vieille faculté de médecine d'Europe. Pourquoi avoir choisi cette faculté prestigieuse ? Une tante m'apprend que Nostradamus a étudié la médecine et l'astrologie dans cette faculté. Quelle belle association : médecine et astrologie ! Pourtant, on n'aborde ni Nostradamus ni l'astrologie en cours d'histoire en première année de médecine. Et on ne trouve pas son portrait dans la salle des actes (la grande salle d'honneur de la faculté où tous les médecins de Montpellier soutiennent leur thèse). Dans cette salle mythique, et dans les cours d'histoire, on nous présente les dynasties imposantes et les grandes familles de médecins. De grands noms avec particules, des portraits d'hommes (blancs), habillés de costumes (noirs), pas un sourire. C'est froid, c'est glaçant même. Et je vous laisse deviner, il n'y a pas de femmes. C'est compliqué de se trouver des modèles féminins inspirants dans ces espaces académiques austères. Les seules femmes présentes dans l'histoire de la médecine occidentale sont les infirmières, notamment pendant les crises (comme les guerres mondiales). Les héroïnes dévouées qui assistent les médecins au front. La figure maternelle qui prend soin et se sacrifie pour les autres. La sauveuse. Les seuls archétypes féminins autorisés. La mère et la sauveuse. Difficile de se projeter en tant que femme – de couleur qui plus est –, étudiante en médecine, dans un monde médical masculin, blanc, avec des figures d'autorité quasi militaires. À cette époque, nous sommes 3 femmes de couleur dans ma promotion de 120 élèves, alors je choisis de jouer profil bas. Mieux vaut ne pas se faire remarquer. Après avoir passé le sacro-saint concours de première année, je fais en sorte que rien ne dépasse. Je sais qu'on me prend pour l'exotique de service. Je réveille des souvenirs de passé colonial un peu nostalgiques dans les yeux de mes interlocuteurs quand je dis que je viens de Pondichéry – nostalgie des colonies. Je décide de rester en apnée face aux situations délicates et aux sensations d'injustices qui jonchent le parcours et je tiens bon. Devant les dysfonctionnements et les remarques sexistes, je m'anesthésie et je me tais. J'avance en validant mes examens, année après année, dans le seul but de soutenir ma thèse, d'être diplômée et de voler de mes propres ailes. Je veux devenir une femme libre et indépendante. Le prix à payer est de mettre une cuirasse sur ma sensibilité. De faire comme les hommes.

***Le règne du patriarcat dans une profession qui se féminise***

En 1998, quand je m’inscris en première année de médecine, nous sommes 70 % de femmes.

En 2020, les chiffres nous montrent que nous sommes presque à parité hommes/femmes chez les médecins. Peut-être vous dites-vous que tout ce que je vous ai partagé plus haut c’est du passé, maintenant que nous sommes à égalité ? En fait, non. Vous êtes déjà sûrement allé·e dans un hôpital, une clinique, ou même un cabinet en ville. Même s’il y a des femmes médecins, nous avons tellement grandi dans cet esprit de compétition, de guerriers, de folklore carabin dénigrant la femme (et l’homme aussi d’ailleurs) que nous avons enfoui cette part de nous, notre sensibilité, pour survivre. Combien de femmes me confient qu’elles se sont senties agressées par un gynécologue, voire par *une* gynécologue ? Verbalement et physiquement ? Combien de femmes cheffes de service ai-je rencontrées, se comportant de façon très masculine, comme des guerrières, dans la performance et proches du burn-out ? (Je l’ai moi-même été…) Ces milieux de soins sont paradoxalement des lieux de lutte de pouvoir. Quand on n’est pas du milieu médical, on ne s’en rend pas toujours compte. On peut avoir l’impression, dans la crise actuelle, que tous les médecins sont d’accord entre eux, qu’il y a un consensus scientifique accepté par tous, et par les politiques. Pas du tout ! Si vous assistiez à une réunion syndicale de médecins, ou à une rencontre entre médecins généralistes et médecins spécialistes, vous tomberiez des nues ! Concurrence, compétition, déni, clans, tous les coups sont permis et les postures de domination sont la norme. C’est un milieu où l’ego règne déjà entre médecins. Alors je vous laisse imaginer le carnage si l’on invite des thérapeutes de médecines naturelles dans une réunion… Pourvu que cela change.

#### *La frise chronologique officielle, et l’officieuse*

L’histoire de la médecine comme enseignée à la faculté est sélective. Comme tout ce qu’on nous apprend à l’école finalement. Le système choisit les pans de l’histoire qu’il veut que les élèves intègrent comme seules manières de voir la réalité et nous sommes formaté·e·s pour répondre à des métiers au service d’une société post-industrielle. On met sous silence les événements fâcheux de l’histoire qui pourraient réveiller les esprits rebelles. On ne parle pas des génocides. Des sorcières. Des peuples premiers. De la colonisation. De l’esclavage. Et de l’impact de tous ces moments de l’histoire qui ont permis l’ascension de la médecine occidentale.

C’est après mes études, beaucoup plus tard, lorsque je m’installe en Guadeloupe, que je vais faire l’archéologue et fouiner dans les vestiges des médecines du monde. L’histoire n’est pas toujours belle. À la fac, on nous présente le début de la médecine moderne avec Hippocrate et sa théorie des humeurs, un peu farfelue selon mes enseignants – mais bon, on le garde quand même. Il est la référence du médecin occidental, notamment au moment solennel de la soutenance de thèse, où nous prêtons serment en son nom. *Primum non nocere* – « En premier, ne pas nuire ». (Petite parenthèse d’actualité… Respecte-t-on vraiment ce serment ?) Un autre dicton connu d’Hippocrate : « Que ton aliment soit ton médicament. » On devrait mettre ce slogan sur les affiches des fast-foods !

Avant Hippocrate, ma mémoire sèche. On a dû aller très vite : en première année de médecine, vous avez d’autres priorités que l’histoire de la médecine. Alors, dans mon imaginaire, c’est comme si le premier médecin occidental, c’était Hippocrate. Comment se soigne-t-on avant ? La Préhistoire, ce seraient des hommes des cavernes qui sont en survie ? Pendant l’Antiquité, ce sont les conquêtes, les dieux et les orgies qui font la une ? Puis le Moyen Âge, un grand vide, avec encore une fois la sensation que les conditions sanitaires étaient tellement mauvaises que les gens devaient mourir en pagaille. Quelques chiffres çà et là de la peste et autres épidémies mortelles nous confirment que la médecine et la santé ne sont pas à l’ordre du jour… Bref, une période qui ne donne pas envie d’y aller. J’ai la vague impression qu’il y a plein de trous dans cette histoire. Les films, documentaires et livres qui nourrissent nos inconscients me laissent distante vis-à-vis de ces temps-là. Mais voilà, le siècle des Lumières débarque ! C’est la fin du dogme de l’église. Les progrès scientifiques, Descartes et tous ces penseurs scientifiques qui séparent la matière de l’invisible vont ouvrir de nouvelles portes du progrès et de la médecine. Le visible, le mesurable devient la référence, pendant que l’invisible, le mystère, le sacré basculent dans le charlatanisme. Il faut dire que les guerres de religions et la quête du pouvoir n’ont pas aidé. Il y a la politique, la gestion des terres, la promesse d’un nouveau monde à conquérir, les prémices de la colonisation, de l’exploitation, du capitalisme, terreau fertile de la révolution industrielle. Il vaut mieux effacer de la carte tous les rebelles et les opposants à cette course vers le progrès. On se coupe de la nature. Elle devient un réservoir inerte de ressources à exploiter (comme le corps de la femme). Qui sont ceux et celles qui empêchent cette ascension ? Différents types de résistants,

mais aussi une population en particulier. Des âmes libres, indépendantes, en symbiose avec l'intelligence de la nature. Les sorcières. On leur a porté des accusations ignobles pour justifier leur extermination et récupérer leurs propriétés, parfois leurs savoirs. Elles dérangent l'ordre patriarcal établi. Alors on les supprime. Combien de femmes (et d'hommes) ont péri durant ces sombres années de l'histoire ? Difficile d'avoir des chiffres exacts. On compte plus de 100 000 procès et au moins la moitié de condamnations au bûcher dans toute l'Europe – intéressant de voir que le terreau à partir duquel s'est développé la médecine occidentale et ses progrès est imprégné de ces génocides. Le mouvement de déconnexion aux lois de la nature s'amplifie. L'homme se place au-dessus de la nature. À cette période, notons que certaines « castes », comme celle des chirurgiens, sont encore infériorisées, cette pratique étant réservée aux bouchers. La médecine majoritaire dans les campagnes reste les pratiques populaires des rebouteux, des herboristes et des druides. Mais ces arts du vivant ne sont pas contrôlables, pas mesurables, pas « scalables » comme diraient les start-ups de la santé aujourd'hui (« scalable » signifiant « reproductible à grande échelle »). Jusqu'à ce que Pasteur arrive. L'ère du microbe. Le mal est enfin identifié, il vient de l'extérieur, de la nature, il faut le détruire. Il faut *la* détruire. Le mal est mesurable, quantifiable, bientôt contrôlable. Bien sûr que c'est un progrès, quand on regarde les chiffres de mortalité due aux maladies infectieuses qui baissent avec les découvertes de Pasteur, des antibiotiques et des vaccins. Mais à force de voir la cause de la maladie à l'extérieur de nous, petit à petit la solution devient extérieure et nous nous coupons de notre résilience intérieure ainsi que de la santé de notre terrain et notre autonomie. Nous nous créons une perception du monde où nous devenons victimes. Le problème est à l'extérieur. Vous cherchez des solutions à l'extérieur. Vous oubliez de regarder à l'intérieur. Nous nous coupons de notre terrain et de notre capacité à agir dessus. Pendant ce temps, des groupes décident de mettre la main sur ces solutions extérieures et d'en faire leur fonds de commerce.

Je regrette d'avoir appris l'histoire de manière si segmentée. Tous les domaines de la société sont liés. Pourtant, à l'école, nous apprenons les différentes disciplines de manière isolée. Ceci nous empêche de voir la trame de fond dans laquelle notre monde occidental s'est construit. De l'économie au monde du travail, en passant par la finance, la santé, l'éducation, les sciences, l'agriculture, la politique… Si nous avions eu des

cours d'histoire avec cette possibilité de relier toutes les disciplines, nous aurions compris une chose essentielle : la médecine occidentale et ses progrès ont pu voir le jour grâce à un terreau combinant conquête du Nouveau Monde, colonisation, esclavage, révolution industrielle et capitalisme.

Un cercle vicieux s'est installé insidieusement au fil des siècles, et c'est ce cercle vicieux qui est en train d'exploser. C'est peut-être l'étape essentielle : mettre en lumière les failles de ce système pour changer notre manière de percevoir le monde, notre santé, et le monopole qu'a la médecine occidentale sur notre relation à notre corps et notre terre.

#### *Les accélérateurs de progrès en médecine : les guerres*

Vous avez remarqué que les progrès en médecine au siècle dernier se sont accélérés pendant les guerres ? Je ne juge pas cela en bien ou mal, c'est un simple constat qui permet de voir l'énergie dans laquelle se dessine le progrès en médecine. Je comprends pourquoi j'ai toujours eu l'impression d'être dans un champ de bataille à l'hôpital. Le développement des techniques d'urgence, de chirurgie lors de la Première Guerre mondiale par exemple. L'essor des antibiotiques et le contrôle des maladies infectieuses lors de la Seconde. Dans ce nouveau paradigme infectieux, nous amplifions cette vision du monde réductionniste où les agents infectieux sont dangereux. La nature est dangereuse. Les normes et nos comportements ont commencé à être dictés par l'hyperhygiénisme.

Mais cette perception accrue du risque infectieux a des conséquences délétères : l'augmentation de l'asthme chez les enfants, les intolérances digestives multiples, les allergies… À force de vouloir un monde aseptisé, nous créons un dérèglement qui va contre la nature, et contre notre nature. En détruisant nos propres microbiotes (de la peau, du tube digestif, du vagin), nous nous fragilisons de plus en plus, et notre corps ne sait plus revenir à l'état d'équilibre, il ne sait plus revenir à sa propre médecine. Cette fragilité laisse place à l'apparition de maladies chroniques difficiles à expliquer, pour lesquelles on doit développer de nouveaux médicaments. Et cela ne s'arrête jamais.

Aujourd'hui… Sommes-nous en guerre ?

Allez, j'ose. Nous focalisons nos esprits sur un virus, sans prendre en compte nos terrains dans cette crise. Le système dominant, la médecine occidentale, nous conduit vers les vaccins comme seule solution. Puis

viendront l'humain augmenté, le transhumanisme, l'utérus artificiel – un chapitre spécifique est consacré à ces sujets dans les dragons du futur. Encore une fois, mon propos n'est pas de rejeter tous les progrès de la médecine. Je suis simplement en train de souligner que ces signaux faibles de l'histoire du patriarcat et de la domination de l'homme blanc sont en train de se répéter et de s'amplifier. Cette croyance que la solution est à l'extérieur et que nous sommes coupé·e·s de l'intelligence de régulation de la nature. Qu'il n'y a qu'une seule solution miracle standardisée applicable (voire imposée) à tous. Le « *one size fits all* » des Américains. *La* solution qui peut nous sauver devant l'urgence, qu'il faut être prêt à sacrifier un peu de nos libertés individuelles pour le bien commun[5]. Une solution très coûteuse, peu écologique, et qui participe à une machinerie capitaliste monstrueuse.

Nous vivons un étrange moment de l'histoire où la notion même de liberté peut être questionnée. Il est peut-être urgent d'identifier les angles morts de notre médecine actuelle. Sur quels paradigmes réducteurs et quels dysfonctionnements s'est-elle construit ses lettres de noblesse ? Comment cette tendance à uniformiser toutes les médecines nous enferme ? Et comment nous affranchir de ce système qui nous coupe du vivant par sa vision monochrome portée par la conquête des colons blancs du Nouveau Monde ? Dans les chapitres suivants, nous verrons le rôle qu'a joué et que joue la science dans cette ascension/domination de notre médecine occidentale et patriarcale sur le reste du monde. Et le rôle que jouent les médias. Tout est lié quand on met les lunettes de la théorie générale des systèmes, que l'on a abordée dans le modèle de la vision complexe et chaotique.

**COACHING SOLO ET BULLE D'INTÉGRATION**

Faisons une petite pause d'intégration. Répondez à ces questions après trois à cinq respirations conscientes.

- Comment vous sentez-vous dans votre corps après la lecture de ce paragraphe ?
- Est-ce que cela fait écho avec des situations de « prise de pouvoir sur » que vous traversez actuellement dans votre vie ? Ou des situations que vous avez traversées dans le passé ?
- Notez 3 actions que vous pouvez faire dans les jours qui viennent pour mettre en lumière ces amnésies et les apaiser. Par exemple, lire un livre qui aborde le génocide des sorcières, ou encore vous offrir un temps d'écriture créative pour revisiter votre histoire et terminer par une célébration de votre corps, avec un massage, une danse, un bon repas.

***Le corps médical* versus *le corps féminin***

**Avertissement :** c’est un chapitre qui m’a secouée quand je l’ai écrit, je préfère vous prévenir. Et vous rassurer aussi. On met de la lumière sur des zones d’ombre difficiles. Pas pour le plaisir, mais pour prendre conscience d’où l’on part. Transformons cette violence en lumière créatrice. Prenez soin de vous, soyez à l’écoute de vos énergies. Faites régulièrement des pauses, pour respirer, bouger votre corps, intégrer, relâcher. Voici une playlist pour ramener de la douceur dans ce processur de mise en lumière : Nos dragons et nos lumières. Nos corps sont dotés d’une mémoire phénoménale. On va réveiller ces mémoires. En créant cet espace, il se peut que des tensions anciennes demandent à circuler. Ne vous inquiétez pas, et rappelez-vous que vous n’êtes pas seul·e. Nous sommes toutes et tous relié·e·s et prêt·e·s pour la bascule. La clé ? C’est la respiration consciente.

Je suis une femme. Avec un corps de femme. Quand est-ce que j’ai vraiment commencé à l’habiter ? À l’aimer ? Avec tout ce que je vous ai raconté, ce n’est pas en médecine que j’ai appris à découvrir mon corps de femme. Non, les blagues salaces des carabins, la focalisation sur la fonction reproductrice ou la convoitise de l’objet sexuel. Je comprends vite que, pour ne pas avoir de problème, je dois me couper de mon corps, de ma féminité, question de survie. J’éprouve même un certain dégoût de mon corps. On rit à la cantine de l’internat devant les fresques sexuelles sur les murs, grandeur nature. On rit, enfin nous sommes nombreux·ses à faire semblant de rire. Les phallus dominent, tels des objets de pouvoir. Les seins et les fesses, attributs des femmes, sont des objets de conquête. Je comprends avec le temps que c’est une forme de catharsis collective. Le rapport à la vie pour un étudiant en médecine est tellement cru, brutal. Dans sa réalité avec l’hôpital, lieu de mémoires parfois glauques, la maladie, la mort, la dualité entre le sentiment de pouvoir absolu sur la vie et l’impuissance face à la mort. Les seuls moyens de s’extraire de cette violence, plus ou moins visible, sont la régression : le langage « caca/pipi ». Les rituels d’humiliation avec les bizutages insensés qui parfois dévient. La banalisation de pratiques désincarnées visant le plaisir immédiat, comme l’abus d’alcool aux soirées étudiantes (jusqu’au coma éthylique), la

sodomie, les parties à 3 (ou plus). Je n'ai rien contre la diversité des pratiques sexuelles. Mais quand elles sont faites dans la contrainte et subies pour être reconnu·e par la meute, cela ne me parle pas. Franchement, si vous assistez à une soirée carabine, je ne suis pas sûre que le lendemain vous aurez envie de vous faire examiner par le jeune docteur Carter (de la série *Urgences*) bourré jusqu'à l'os de la soirée de la veille. Le paradoxe, quelques années plus tard ? Croiser par hasard ses anciens collègues de promo, qui poussaient le chariot lors des visites des grands maîtres de l'hôpital et qui vomissaient tous les week-ends après la soirée du vendredi dans une tout autre posture. Ils sont devenus pères de famille, mères de famille, chef·fe·s de clinique, professeur·e·s respectables, avec le crédit de la maison, la voiture, le chien, le bébé à venir… Quel drôle de rituel de passage, ces années étudiantes. On passe d'un extrême à l'autre. Et je réalise que je n'entre toujours pas dans les cases. Ni avant ni après.

### *Le corps de la femme dans l'histoire de France et de l'Europe*

#### Les folles du bûcher

> *« Nous sommes les petites filles des sorcières que vous n'avez pas pu brûler. »*
>
> Christine Delmotte-Weber[6]

Nous avons déjà expérimenté cette phrase dans la réponse sacrée et nos états de conscience. Comme une voix des profondeurs qui vient me rappeler quelque chose que je sais depuis toujours. Ces trous du Moyen Âge dans les cours d'histoire de la médecine. La chasse aux sorcières. Quel vide sidéral dans l'histoire de la médecine occidentale ! Sa croissance et ses progrès ont été possibles dans un terreau de tortures et des meurtres de milliers de femmes (et d'hommes) gardiennes du vivant et de savoirs magiques. Des femmes-médecine reliées aux sagesses de la nature. Ces génocides ont perduré à différentes périodes, et dans différents pays, différentes cultures. Un vrai phénomène mondial (alors qu'Internet n'existait pas encore)[7].

Ce complexe de la sorcière, quelle révélation ! Nous sommes nombreux·ses à porter inconsciemment cette mémoire « des femmes torturées, des femmes témoins de la torture d'autres femmes de leur entourage. L'interdit portant sur la vérité, qu'elles ne peuvent, ni chercher ni

dire sous peine de torture. Et je le répète plusieurs fois, le mot “torture”, car il me paraît essentiel pour comprendre comment la peur a pu se transmettre. Comment l’Inquisiteur avec une majuscule, l’Inquisiteur a pu être assimilé, intériorisé, enfoncé à coups de marteau, imprimé au fer rouge puis oublié mais conservé à l’intérieur de la psyché comme un corps étranger après une opération chirurgicale, transmis de mère en fille et de grand-mère en petite-fille, comme un juge toujours en exercice, toujours prêt à mettre en doute, à haïr et à condamner la conscience d’une femme. L’inquisiteur a été intériorisé, il est devenu notre autosaboteur[8]. »

Quand on sait aujourd’hui que les traumatismes transgénérationnels peuvent se mesurer jusque dans l’ADN des descendants sur plusieurs générations… Et quand vous constatez que beaucoup de femmes dans le monde souffrent de pathologies qui touchent l’utérus et qu’on explique mal, comme l’endométriose, les fibromes… Encore une piste à creuser.

### Les folles d’enfer de la Pitié Salpêtrière

J’ai des souvenirs étranges de ma formation en hypnose médicale à la Pitié Salpêtrière. Je me sens toujours mal dans ces hôpitaux du XIXe siècle, comme si j’entendais des voix du passé. Des images de films tournés dans des hôpitaux psychiatriques glauques, comme dans le film *Vol au-dessus d’un nid de coucou*. J’ai la réponse à mon malaise plusieurs années après cette formation.

Grâce à Lysiane, une assistante sociale en reconversion que j’accompagne dans mon école, je découvre l’histoire de la Salpêtrière, et de ses folles d’enfer. Lysiane me raconte comment sa troupe de théâtre va mettre en scène l’œuvre d’une artiste contemporaine à ce sujet. En 2004, Mâkhi Xenakis est invitée à créer des sculptures pour la chapelle Saint-Louis de ce célèbre hôpital parisien. Elle s’immerge dans les archives de l’Assistance Publique pour laisser venir à elle l’esprit des lieux. Elle en exhume des manuscrits totalement inédits, bouleversants, qui bruissent encore des cris de ces femmes enfermées là depuis Louis XIV jusqu’à Charcot (XIXe siècle). Ce sont plusieurs milliers de femmes, qui dérangent la société de l’époque (filles de joie, mendiantes, criminelles, orphelines, sorcières…) qui s’y retrouvent enfermées. Elles sont condamnées au pire : travailler et prier du matin au soir, entassées dans des dortoirs insalubres, violées, fouettées, attachées, traitées comme des bêtes sauvages, marquées au fer rouge pour les plus récalcitrantes, mariées de force pour aller peupler

les colonies, visitées le dimanche derrière les grilles par des familles en goguette, lamentables figurantes de nuits libertines organisées par les mères supérieures où se presse le Tout-Paris. Les pièces du puzzle se rassemblent. Respirons un peu, pour digérer toutes ces informations, et nous rappeler que nous creusons dans ces zones d'ombre de l'histoire pour les transformer.

#### La suite… Les folles de Charcot

On pourrait penser que la Révolution française, l'abolition de la royauté, le peuple au pouvoir va changer les choses. Mais couper des têtes royales ne va pas arrêter cette gouvernance patriarcale et cette domination sur le corps des femmes. On continue à reproduire les mêmes schémas. Ce même hôpital de la Salpêtrière (décidément !) devient un lieu de renommée européenne, voire mondiale, grâce aux travaux de Charcot, un neurologue qui va s'intéresser aux névroses hystériques en proposant des techniques d'hypnose. Le sujet de ses recherches aurait-il un lien avec les anciennes habitantes de cet hôpital ? Petit arrêt sur image. « Hystérie » ? *Hyster* en grec, « la matrice, les entrailles, l'utérus ». Pour les médecins de l'époque, toute femme à fleur de peau, émotive, cyclique, au comportement non contrôlable peut être diagnostiquée hystérique. Bref, toute femme quoi. Dans la compréhension de l'époque, le mal viendrait d'un dysfonctionnement de l'utérus de ces femmes. Qu'à cela ne tienne ! Un problème à l'utérus, enlevons-le, et le problème sera résolu ! Oui, c'est le raisonnement de la médecine occidentale au XIXe siècle (et peut-être encore aujourd'hui). Et je ne parle même pas des électrochocs, de l'hydrothérapie, des techniques suspensives, de la lobotomie, des ceintures de compression ovariennes[9]…

Bref, encore une fois, on torture le corps des femmes, au lieu de remettre en question les modes de fonctionnement maladifs de la société de l'époque.

On continue à cheminer dans cette frise chronologique de l'ombre qu'on ne nous a pas apprise à l'école ? Rappelez-vous de faire des pauses entre les lignes, de respirer, et d'observer comment votre corps répond.

#### Sommes-nous les folles d'aujourd'hui ?

« Vous sentez quand vous ovulez ? Impossible, madame ! »

Quand j'ai pénétré dans cet univers intime et holistique des cercles de femmes, je me suis souvent retrouvée confidente. De nombreuses femmes

m’ont partagé leurs mésaventures médicales avec des collègues médecins, comment elles ont été prises pour des folles, et comment elles ont repris leur pouvoir. Voici un exemple de partage qui questionne sur le savoir du médecin *versus* le ressenti de la femme :

*« Je suis en pleine ovulation, dit la femme.*
*— Comment le savez-vous ? lui répond le médecin avec dédain.*
*— Je le sens.*
*— Impossible. On ne peut pas “sentir” qu’on ovule.*
*— Pourtant je sens que j’ovule.*
*— … En plus, vous approchez la ménopause… »*

Cet air hautain du soignant, je le sens dans les paroles de cette femme qui se confie à moi, plusieurs années plus tard, dans un cercle. J’en ai tellement vu des ego en blouse blanche. « Oui, je sais qu’il m’a prise pour une folle, mais j’ai su que j’ovulais à ce moment-là et que j’étais enceinte de mon fils. » Son fils qui a 30 ans aujourd’hui, et qu’elle a eu à 45 ans. Je réalise que ma posture d’interface entre ces deux mondes opposés, l’un matériel, l’autre holistique, ouvre un champ vibratoire de guérison. En me partageant à moi, femme, médecin, un traumatisme provoqué par un problème de communication avec le corps médical, elle s’apaise. Le trauma est reconnu. Elle est reconnue, accueillie dans sa vérité. Elle n’est pas folle. Nous échangeons un sourire de sororité. Mon ouverture à cette dimension énergétique et ces cercles de femmes m’offrent un espace de guérison. Dans ces cercles, nous sommes à la fois guérisseuses et guéries. Il est urgent de développer ces espaces de médecine.

#### Contrôler le ventre des femmes : une obsession d’hommes ?

Le ventre des femmes semble être l’obsession des hommes qui veulent le contrôler. Contrôler la sexualité de la femme. Contrôler sa puissance créatrice. Contrôler sa fertilité. Comme un droit de propriété.

Petit détour par la loi. La loi sur l’avortement ? Ce sont les hommes qui décident si oui ou non une femme a le droit de mener à terme sa grossesse ou de l’arrêter. La loi Veil en France, c’est en 1975 ! Vous vous rendez compte, c’était tout juste hier ! C’est fou ! Et aujourd’hui, certains États américains sont en train de régresser sur cette loi. Comment est-ce

possible ? Je n’ai pas de mot pour décrire mon atterrement. Moi, adolescente qui fantasmait sur la liberté des femmes occidentales depuis ma ville de Pondichéry, je tombe des nues. Et comment vit-on son corps quand on est une femme de couleur ?

### *Le corps de la femme de couleur*

#### Du fantasme à la torture

Le corps de la femme est toujours associé au péché originel. Oui, même au XXIe siècle. Cela vous étonne ? Je vis une expérience troublante lors de ma formation en médecine humanitaire. Premier cours, premier constat… Tous les professeurs de la formation sont des hommes blancs, la cinquantaine. Où sont les femmes ? Où sont les médecins des autres pays ? Je me sens dans une ambiance coloniale assez désagréable. Est-ce que la médecine humanitaire se résumerait à la médecine du blanc qui s’impose aux autres médecines ? Je n’ose pas formuler cette hypothèse à mes collègues, mais je ressens un air de privilège blanc, de suprématie.

Je me rappelle un souvenir perturbant : un cours sur les infections sexuellement transmissibles (IST) dans cette formation de médecine humanitaire. Voici le *storytelling* de l’un de nos éminents professeurs pour expliquer la recrudescence des IST : « Les femmes aujourd’hui s’épilent le minou et demandent à leur partenaire des cunnilingus. Donc forcément qu’elles attrapent plus facilement des IST puisque la bouche humaine est un nid à microbes ! » Oui, oui, cela sort de la bouche d’un professeur de médecine ! Qui utilise un argument soi-disant scientifique pour expliquer un comportement que son système de croyances, fondé sur sa religion (il est catholique) rejette. J’attends toujours l’étude randomisée contrôlée en double aveugle qui démontre que les femmes qui pratiquent régulièrement le cunnilingus font plus d’IST, d’ailleurs. Je reste sans voix, même vingt ans plus tard, en écrivant ces lignes.

Avec du recul, je me rends compte que je me suis sentie salie, dans tous ces cours où des médecins blancs, à la posture coloniale, prétendent expliquer certaines maladies des Noir·e·s avec ce complexe de supériorité mielleux. À coups d’arguments religieux déguisés en arguments scientifiques. Les sauveurs qui apportent les médicaments et l’éducation aux populations du tiers-monde. Quand est-ce qu’on s’intéresse aux savoirs de leur pays ? Quand est-ce qu’on s’intéresse à la façon de les rendre autonomes, avec les moyens du bord ? Je n’imagine même pas comment

ces médecins se comportent avec leurs patientes quand ils se retrouvent dans des missions en Afrique ou en Asie. En prêcheurs ? En missionnaires portant la voix divine des antibiotiques ? En pervers narcissiques ? En donneurs de leçons ? Certains historiens ont mis en évidence des pratiques expérimentales inhumaines dans certaines communautés en Afrique, et même aux États-Unis, sur des femmes noires pour tester des techniques chirurgicales, des innovations obstétricales, ou encore pour suivre l'évolution de la syphilis sans traitement (alors que la pénicilline existe déjà et est déjà utilisée pour cette maladie).

Pendant les cours, je ne sais pas quoi faire de ces moments de colère. Je sens mon ventre brûler de l'intérieur. J'aggrave mon reflux gastro-oesophagien. Le traitement anti-acide prescrit par mon gastro-entérologue ne sert à rien, d'ailleurs. Alors je me mets au yoga, à la respiration, je décide de voir mon corps et ce symptôme douloureux comme des alliés. Je me demande comment transformer ces colères porteuses de cette injustice que je ressens depuis que je suis enfant. Comment mettre cette énergie en mouvement ?

#### De la médecine humanitaire à la médecine humaine – et intégrative

C'est décidé, je ne ferai pas de mission en médecine humanitaire. Les cours m'ont dégoûtée. Mais je dois valider la formation et rendre un mémoire. Je n'ai pas envie de faire comme mes collègues un mémoire racontant tous les exploits qu'ils ont faits en dispensaire de brousse dans un pays exotique. Je me sens appelée à creuser dans l'histoire de mes ancêtres qui ont été colonisés. Comment se soignaient-ils avant l'arrivée des colons et de la médecine occidentale ?

Mes recherches m'amènent sur une autre histoire que celle qu'on m'avait servie sur un plateau au lycée français de Pondichéry. L'histoire sombre de l'humanité me renvoie au colonialisme, à l'esclavage. Même si tout cela, c'est terminé, reconnu avec la déclaration des droits de l'homme et du citoyen, l'abolition de l'esclavage, le mouvement des droits civiques… Oui, intellectuellement, c'est reconnu. Nous avons progressé. Mais en termes d'énergies, dans l'invisible, cela sent toujours le roussi. Les progrès de la médecine occidentale se sont construits à partir d'un terreau de violences, d'injustices, de prises de pouvoirs sur l'autre, de traumatismes que nous portons encore. Il est peut-être temps de faire le ménage karmique. Mettre en lumière, pour les comprendre et les transformer, ces constructions

patriarcales omniprésentes. Démanteler toutes nos croyances, nos habitudes, nos modes de vie où le paradigme colonial s'est incrusté jusque dans nos cellules. Avant le *reset*, eh bien, il faut aller voir l'état de la cave. Alors encore un peu d'histoire. C'est durant la crise de mes 33 ans que je commence à sentir au plus profond de moi que je suis une femme de couleur. Je pense que la blouse blanche, puis l'uniforme de pompier m'ont permis de me faire passer pour une blanche. En m'extrayant de cette prison dorée de la médecine militaire, et en me tournant à l'intérieur de moi pour comprendre toutes ces cuirasses que je me suis créées, j'explore l'histoire des femmes de couleur. Celle des Indiennes, colonisées, mais aussi celle des Noires, des Antillaises esclavagisées. Avant mes 33 ans, me rappeler l'histoire des colonies, de Pondichéry, me faisait rêver. Une douce nostalgie des comptoirs des Indes orientales. Mais là, je me réveille. Je comprends que ces souvenirs ne sont pas les miens, mais bien ceux des anciens colons qui idéalisent ce moment de l'histoire de la France en pleine expansion. En fait, j'ai téléchargé inconsciemment les mémoires des colons, à travers des livres, des documentaires, des spectacles, les cours d'histoire du lycée et les inconscients des hommes blancs qui m'entourent.

J'ai bientôt 40 ans. Je viens de m'installer en Guadeloupe, je suis sensible à cette île qui porte les marques d'un génocide d'Amérindiens, de l'esclavage et d'une néocolonisation toujours présente entre les lignes. Des livres écrits par des femmes de couleur m'aident à décoloniser mon imaginaire d'Indienne déracinée.

Et puis j'ai lu *Solitude la flamboyante*, de Paola Anacaona[10]. Cette héroïne m'inspire. J'ai dévoré ce livre en moins de vingt-quatre heures. Elle a parlé à mes tripes. J'ai senti l'effet d'empuissancement des mots. J'ai senti la présence de toutes ces femmes de l'histoire, quelle que soit leur couleur de peau, reliées à leurs ventres, aux traumatismes, et à leurs rêves d'un monde meilleur. Elles nous soutiennent. Solitude, née d'un viol dans un bateau négrier, est l'une des figures de la résistance et de l'abolition de l'esclavage aux Antilles. Elle a participé au mouvement des Neg' Marrons. Ce sont des hommes et des femmes noirs esclaves cachés dans la forêt ou les montagnes, qui ont eu pour but d'échapper aux esclavagistes et de libérer ceux restés dans les plantations. Quand ils étaient retrouvés, ces esclaves fugitifs étaient battus à mort ou mutilés devant leurs frères pour les empêcher de courir à nouveau. Certaines des parties du corps des mutilés ont fait office de décoration chez les esclavagistes blancs ; ce qui leur

permettait de dissuader de façon concrète les autres esclaves souhaitant rejoindre les Neg' Marrons… Je vous laisse imaginer le devenir des corps des femmes, entre viols, violences, avortements forcés, morts en couche. La liste est longue. Pour moi, ce n'est pas un hasard si le taux d'endométriose est plus important dans les Antilles et en Afrique. Un ventre qui brûle. C'est clairement un traumatisme transgénérationnel et, tant qu'on ne le dit pas ouvertement, on peut toujours chercher des moyens de soulager la douleur, jusqu'à retirer l'utérus de la femme, ce n'est jamais efficace. On ne va pas à la racine et le mal continue à se manifester ailleurs.

L'autre livre qui me rappelle que tout cela, c'est du passé (très proche), c'est *Le Ventre des femmes*, de Françoise Vergès, politologue[11]. Je découvre que, dans les années 1960, le gouvernement français lance une campagne d'avortements et de contraception massive dans les DOM-TOM, alors que c'est illégal en métropole. Le prétexte ? La surpopulation dans les DOM-TOM. Françoise Vergès part du cas emblématique de La Réunion où, en juin 1970, des milliers d'avortements et de stérilisations sans consentement pratiqués par des médecins blancs sont rendus publics. Son écrit met en lumière cette gestion politique du Blanc sur le ventre des femmes noires d'outre-mer, suite « logique » de siècles d'esclavage et de colonialisme. On n'a pas changé les disques durs. Cela recommence. Dans la plantation, c'est le maître blanc qui a le droit sur le corps des esclaves. À l'hôpital, c'est le médecin blanc qui a le droit sur le corps des femmes noires. Suite à ce scandale dévoilé, comme pour se « rattraper », le gouvernement mettra en place une politique de gestion de la démographie face à cette « surpopulation ». C'est dans ce contexte que naît le BUMIDOM (bureau pour le développement des migrations dans les départements d'outre-mer) et ses quelque 70 000 migrants de la Guadeloupe, la Martinique et La Réunion. On leur promet une vie de rêve en métropole, avec formation et travail à la clé. Sur place, le tableau est moins sexy. Beaucoup de déceptions, des formations à des métiers subalternes, des métiers de bonnes dans des familles de Blancs riches. La chaîne de l'esclavage et du racisme se perpétue, de manière plus édulcorée. Sans compter que l'on coupe de leurs racines, de leurs familles, de leurs cultures des milliers de jeunes qui ne reverront plus leur île de naissance. On leur inculque le mode de vie du Blanc comme le modèle de référence. La médecine du Blanc. L'éducation du Blanc. Le rapport à la nature du Blanc. La vision du travail du Blanc. Une initiative encore une fois bien patriarcale, vendue comme une

opération de développement du marché du travail avec l'argument classique « On va vous sauver », sur fond de culpabilité judéochrétienne. Au final, on continue à mettre les gens dans la pyramide coloniale. Le *blackwashing*… C'est le *greenwashing* de l'époque. Donner l'impression de faire du changement sociétal en gardant les mêmes fonctionnements caducs.

Nous sommes bien loin des livres d'histoire relatant les victoires des conquêtes de la France dans le Nouveau Monde. Pour moi, le fait d'avoir mis comme une couverture sur ce passé colonial si douloureux a des conséquences sur la manière dont nous nous relions à notre corps en tant que femmes blanches et femmes de couleur aujourd'hui. Je pense en fait que quelles que soient nos origines, nos corps ont la mémoire de ces siècles de domination de l'homme blanc. La manière de percevoir le monde avec des lunettes occidentales est devenu *la* seule manière de percevoir le monde. Un terrain de conquête, de domination, de rentabilisation, de contrôle de la nature. En nous coupant de notre corps, nous nous sommes coupées de notre nature et de la nature. De son intelligence. De toutes ces transmissions entre femmes. De notre capacité à sentir et à nous relier à l'invisible. À la magie de la vie. Nous avons enregistré ce programme colonisateur (inconsciemment), et nous avons rejeté (inconsciemment aussi) tout ce qui pourrait nous différencier de la norme blanche. Pour les femmes de couleur, cela va jusqu'à se blanchir la peau à coups de produits toxiques. À subir des tortures pour se défriser les cheveux. À faire des études comme les Blancs. À tomber amoureuse d'un Blanc pour fonder une famille avec lui. Et blanchir sa descendance.

**LE SCANDALE SANITAIRE DU CHLORDÉCONE, UN EXEMPLE DE POLLUTION DES TERRES COLONISÉES ET DE COLONIALITÉ**

Le chlordécone est un pesticide ultratoxique qui a été utilisé massivement pendant plus de vingt ans, de 1972 à 1993, dans les bananeraies en Guadeloupe et en Martinique. Il a contaminé sols, rivières, bétail, poissons, crustacés, légumes-racines… et la quasi-totalité des Guadeloupéens et des Martiniquais. Pourtant, les études scientifiques montraient dès 1979 ses effets neurotoxiques, sur la fertilité, le risque de cancer de la prostate, et probablement d'autres conséquences comme l'endométriose chez les femmes. Une situation unique au monde. Comment est-ce possible que le gouvernement français ait laissé faire entre 1979 et 1990, date de l'interdiction officielle de l'utilisation de ce poison ? Presque dix ans de silence et des dérogations successives des ministres de l'Agriculture. Cette histoire, entachée de zones d'ombre, est encore méconnue en métropole. Les terres des Antilles et les corps de ses habitants sont pollués pour au moins les deux cents ans à

venir, compte tenu de la non-biodégradabilité de ce pesticide. Il est essentiel d'intégrer cette réalité de l'histoire pour comprendre la posture de méfiance et de questionnement des Antilles dans la gestion du Covid par la métropole.

### *Le patriarcat se perpétue avec nos mots*

Les mots ont une influence sur notre corps, notre manière d'être en relation avec lui et avec le monde. Ils ont le pouvoir merveilleux de nous ouvrir à un monde résilient, mais aussi de nous enfermer dans un monde hostile. Plus ou moins consciemment, le monde médical est devenu une hiérarchie pyramidale au fil des siècles. Nous avons donné le pouvoir à la médecine, représentée par des hommes au savoir intellectuel. La figure d'autorité, l'homme blanc instruit. C'est aussi ce qui se passe dans l'éducation, l'économie, l'agriculture, la politique… Ce qui nous garde enfermé·e·s dans ce système du « pouvoir au-dessus », nous le retrouvons dans le langage patriarcal. Quand on est en immersion, au quotidien, on ne se rend plus compte de l'influence de ces mots et de leur impact sur soi et sur notre monde. Mais une extraction temporaire du système permet de percevoir ces subtilités du langage qui entretiennent cette posture de déconnexion à notre corps, et notamment notre corps de femme, où le pouvoir est dans les mains de l'autre.

Comme c'est la prévention et la santé qui m'ont attirée à la médecine, avant la maladie, pendant mes études, je suis des séminaires d'éducation thérapeutique pour accompagner les personnes atteintes de maladies chroniques à être autonomes dans leur maladie. Hélas, je n'ai jamais pu ni voulu valider le diplôme. Les enseignants à qui j'ai eu à faire n'ont pas fait le travail d'introspection et de désapprentissage de la posture haute. Comme dans certaines méthodes d'éducation alternatives où les parents veulent faire différemment mais une partie d'eux n'est pas encore prête à lâcher le pouvoir, et où ils donnent une illusion d'autonomie à l'enfant. L'enfant sent ce décalage et la manipulation derrière. Cela devient même pire que l'éducation classique. J'ai senti ce même désalignement chez ces soignants spécialisés en éducation thérapeutique. Je ne me suis pas retrouvée dans ce langage désincarné et la posture ambivalente, voire manipulatrice qui peut aller avec. Voici quelques exemples qui ne sonnent pas justes pour moi.

#### « Éduquer le patient »

Ce verbe et ce nom commun ne me parlent pas.

**Éduquer.** Comme on éduque un enfant ? Déjà, j'ai du mal avec le concept d'éduquer un enfant. Comme si c'était un vase vide à remplir de connaissances. Alors ce verbe ne passe pas non plus avec un adulte. La personne vit avec sa maladie vingt-quatre heures sur vingt-quatre, qui mieux qu'elle peut comprendre ses symptômes, connaître les effets secondaires du traitement ? Les facteurs aggravants ? Les facteurs calmants ? Les petites astuces non reconnues par les autorités, mais qu'elle a trouvées sur un blog de malades, qu'elle a testées et qui fonctionnent pour elle ? Toute la dimension énergétique qu'elle expérimente au quotidien ? Les relations qu'elle gère avec ses proches ? L'impact du sens qu'elle donne à sa maladie et sa résilience ?

**Le patient.** Un autre mot que je déteste. Que faire d'un patient impatient ? Le patient est-il patient par définition ? On a du boulot. Symboliquement, encore une fois, on coupe l'humain de sa puissance en lui imposant une posture passive, patiente et obéissante. Encore un terme bien patriarcal. Pourquoi ne pas utiliser le mot « personne » ?

#### « Il faut lutter contre la maladie »

Le verbe « lutter » est-il vraiment juste ? Nous employons trop souvent le langage de la guerre en médecine (c'est une ex-médecin militaire qui parle). Une autre preuve que la médecine a évolué sur les champs de bataille.

Est-ce vraiment ce que cherchent les personnes malades ? Faire la guerre à un symptôme ? Faire la guerre à leur corps ? En discutant avec des personnes atteintes de maladies chroniques, comme le cancer, même s'il peut y avoir une première phase guerrière pour lutter contre les cellules cancéreuses, à un moment ou à un autre, beaucoup de personnes partagent qu'elles ont besoin de lâcher les armes. De faire la paix. Avec leur histoire. Avec elles-mêmes. De s'aimer. De se réconcilier avec toutes les parties d'elles-mêmes. Je me souviens encore du récit de Lucy, une institutrice que j'ai rencontrée au centre Chopra aux États-Unis. Après s'être battue contre son cancer du sein pendant plusieurs mois, elle a décidé de lâcher les armes, et de se reconnecter à son corps comme un espace sacré. Elle est prête à cultiver la paix avec elle-même, à accueillir et aimer toutes les parties d'elle-même, y compris ses cellules cancéreuses. Elle se sent allégée et en paix. J'apprends sa mort deux ans plus tard. Un médecin conventionnel pourrait parler d'échec. J'ai eu des échos de ses proches qui m'ont raconté

qu’elle était partie en paix, « guérie » et heureuse de continuer l’aventure de l’autre côté.

### « La relation médecin-malade »

La relation médecin-malade est un autre espace d’expression du patriarcat et de l’ego qui en découle. Certains de mes collègues un peu plus ouverts parlent de « partenariat médecin-malade », qui inviterait à changer la relation pyramidale en relation horizontale. Pour moi, cela reste une vision hiérarchique. Un semblant de partenariat. Car c’est le médecin qui détient le savoir. Le malade écoute, se déshabille, se rhabille, et s’exécute. On reste dans le système dominant qui ne laisse pas de place à une autre vision de la santé. Beaucoup de médecins ont horreur des malades qui viennent avec plein de questions, un gros dossier, ou de la documentation trouvée sur Internet, car les consultations prennent plus de temps. Le malade ose remettre en question le savoir du médecin en venant avec des connaissances – ça peut chatouiller l’ego, quand on a fait un bac +++ et qu’un malade remet en question son diagnostic. On n’a pas eu de cours de régulation de notre ego en médecine. Dans l’inconscient collectif, le médecin, ce ne serait pas le rôle juste après Dieu ? Le fameux « C’est vous le docteur, c’est vous qui savez ! ». Donc si vous ne savez pas, parce que le malade sait, qui êtes-vous ? Je suis sûre qu’inconsciemment, beaucoup de médecins aiment les malades qui posent très peu de questions et qui obéissent docilement.

Autre constat alarmant… Les consultations de gynécologie. Cela devrait être le lieu où l’on chouchoute les femmes. Hélas, la réalité est bien différente.

### « Écartez les jambes, madame ! »

Combien de femmes m’ont fait part de leur inconfort, voire de leur dégoût lors d’une consultation chez un·e gynécologue ! Je précise « une » car mon constat est que la femme gynécologue peut être encore beaucoup plus brutale qu’un confrère homme. Étrange, n’est-ce pas ? Une anomalie de la sphère intime nous met dans une posture de fragilité, voire de fautive. Je ne pense pas qu’un homme vive le même traumatisme psychologique en consultation d’urologie, comparé à ce que nous vivons en gynécologie. Et je l’ai vécu, moi-même, en tant que femme-médecin. En plus de la mise en scène, à cette posture humiliante et passive, les jambes écartées dans des

étriers froids, comme de la viande, s'ajoute la sensation d'être jugée, d'être vue comme irresponsable.

On danse alors souvent entre l'archétype de la putain, de la gamine, de la mère ou de la vieille sorcière :

- « Tu as une MST ? », signifie souvent : « Toi, tu es une chaudasse… »
- « Tu veux avorter ? » : « Toi, tu ne sais pas te contrôler… »
- « Tu veux soudain des enfants ? » : « La ménopause approche, il fallait y penser plus tôt ma vieille, tu as voulu faire passer ta carrière avant, tant pis pour toi. »
- Ou encore, alors que vous lui dites que vous ne voulez pas d'enfant : « On va penser à la congélation d'ovocytes, vu que tes réserves sont dans les chaussettes. »

Bref, je pense avoir vécu mes pires moments d'infantilisation quand je suis passée de l'autre côté du bureau, comme soignée, les jambes écartées dans cet appareil d'examen de torture qu'on appelle les « étriers ».

Un autre souvenir de torture psychologique… Je suis restée scotchée à mon téléphone pendant des heures attendant que ma gynéco me rappelle en urgence. Je viens de recevoir un résultat suspicieux de cellules cancéreuses après un frottis. Mais personne au bout du fil. Mon imaginaire s'emballe, je me vois déjà au bloc, sous chimiothérapie, sans cheveux… Je me suis toujours demandé comment les hommes vivraient ces moments-là, s'ils devaient aller chez le gynéco tous les deux ans et faire un frottis de la prostate.

Quand je repense à mes cours d'éthique sur la relation médecin-malade, je me sens oppressée. Que du blabla législatif. Rien sur la communication empathique. Aucune humanité dedans. Le malade donne son pouvoir à l'autre. Lors de mon tour du monde de la santé intégrative, après avoir quitté les pompiers, j'ai pu goûter à ces espaces si puissants de *space holding*, (« gardiens de l'espace »), où le soignant et le soigné sont sortis de cette hiérarchie pour tenir ensemble un espace d'humain à humain, les neurones miroirs connectés. Un espace de puissance intérieure où la guérison peut opérer entre deux êtres. Les diagnostics, les outils techniques sont bien là, mais à leur juste place. Je ne peux plus concevoir la médecine comme un terrain de domination.

**« La performance en entreprise, la performance dans la santé et le bien-être »**

Encore une machine de guerre. Toujours en quête de prévention, alors que j'accompagne des sportifs dans mon poste de médecin de prévention chez les pompiers de Paris, je me forme aux techniques d'optimisation du potentiel. Là encore, la performance est au rendez-vous. On fait attention d'éviter les termes de « relaxation » ou de « régénération » – ça fait penser aux mamies qui font du yoga. Non, ici, nous sommes des guerriers et nous devons être capables d'entrer dans notre zone de vigilance optimale à tout moment. Prêts à attaquer. Efficaces comme des robots. Le corps est notre machine de guerre. Combien de conférences ai-je dû adapter sur la gestion du stress au travail pour que cela rentre dans les critères validés par les entreprises. Le bien-être au service de la performance. Et pas l'inverse. Et surtout, surtout, ne pas parler de « spiritualité », au risque de passer pour une gourou.

Le langage patriarcal utilise beaucoup de formules de pouvoir sur l'autre, comme la sanction avec le système binaire bien/mal. « Si vous faites ce que je vous ai prescrit, c'est bien, vous êtes un bon élève. Si vous ne faites pas ce que je vous ai prescrit, cela va s'aggraver. Tant pis pour vous, c'est de votre faute. » Ou, plus lourd encore, la pseudo-liberté avec les injonctions paradoxales de notre société : « Vous êtes responsable, donc s'il y a un problème, c'est de votre faute. » D'ailleurs, le mot « responsabilité » est lourd à porter tant pour le médecin que la personne. Pour le médecin, ce mot peut sous-entendre qu'une complication serait de sa responsabilité. Nous évoluons dans une société où la peur est la norme. Pour faire face à cette peur plus ou moins consciente, on active ce réflexe de vouloir contrôler tout, y compris l'inconnu (d'où nos systèmes d'assurance hyper développés, prévoir le pire pour soi-disant mieux vivre). J'ai remarqué durant mes études que la pire peur d'un médecin est de manquer un diagnostic, ou de prescrire un mauvais dosage, et de se retrouver en prison. Donc nous sommes formatés (y compris pendant le concours de l'internat) à éliminer l'urgence, le pire, et à nous couper du meilleur – et de notre humanité, de la vie –, qui pourrait perturber cette vigilance. Dans cette dualité normée, s'il se passe quelque chose d'imprévu, c'est soit de la faute du médecin, soit de la faute du malade. Il n'y a pas d'autre choix possible. Pas de place pour ce qui ne s'explique pas – comme les mystères de la vie. Vous imaginez ce poids que portent tant de médecins ? J'ai souvent entendu des personnes se plaindre de l'attitude froide, voire inhumaine de leur médecin. Il faut comprendre d'où vient cette pression. Le poids de cette

responsabilité engluée dans notre système nous dicte cette attitude surprotectrice patriarcale qui va imposer à l'autre son point de vue. On se retrouve avec la pression du sauveur – « Si le traitement ne marche pas, c'est parce que vous n'êtes pas un bon médecin. » –, ou la pression au malade : « Si le traitement ne marche pas, c'est parce que vous n'êtes pas un bon malade et que vous n'avez pas suivi la prescription. »

Un jour, je me suis réconciliée avec le mot « responsabilité ». Une bouffée d'oxygène pendant ma quête de santé intégrative dans le monde. La version anglo-saxonne du mot *responsability*. Cela s'est produit lors d'un cours sur la médecine intégrative avec Deepak Chopra. *Response-ability*, la « capacité à répondre de ». En tant que personne, en tant que médecin, nous avons la capacité de répondre à un événement. À un stimulus. À une maladie. Nous avons la capacité de choisir l'état de conscience (voir le chapitre sur nos alliés) avec lequel nous allons répondre à un événement. *Response-ability*. Observez ce que répéter ce mot avec ce nouvel éclairage provoque dans votre corps. Votre capacité à répondre à des événements. Cela nous met en mouvement de l'intérieur. Cela nous donne confiance quant aux capacités d'autorégulation de notre corps, de notre homéostasie. Comme si nous nous connections à nos ressorts intérieurs, prêt·e·s à rebondir. Notre corps sait s'adapter, sait rebondir face aux changements de la vie. C'est aussi votre capacité à choisir. Qu'est-ce que je mets dans mon corps physique en conscience ? Qu'est-ce que je mets dans mon corps énergétique ? Qu'est-ce que je mets dans mon corps mental ? Quelles informations je choisis ou pas de rentrer dans mon cerveau ? Comment je choisis de nourrir mes canaux sensoriels ? Dans quel état de conscience suis-je dans ces moments de transferts d'informations de l'extérieur vers l'intérieur, mais aussi de l'intérieur vers l'extérieur ?

#### « Devenir acteur de sa santé »

Un autre slogan à succès de cette dernière décennie. Dans nos sociétés où les maladies chroniques, dites « de civilisation », ne cessent d'augmenter. Derrière ce slogan, je ressens une forme de pression à agir, et une culpabilité dissimulée (« Si vous êtes malade, c'est parce que vous n'avez pas agi »). Les publicités des plates-formes de bien-être surenchérissent dans ce sens. « Lundi je fais mon yoga, mardi mon pilates, mercredi mon qi qong… » On file droit vers une boulimie et un burn-out du bien-être ! Pour moi, ce chemin de santé et de connexion à soi est beaucoup plus subtil. Il y

a différentes invitations de la vie, avec différentes textures : des moments d'action, des moments d'écoute, d'intuition, de créativité. Des moments de régénération. Et des moments de rien. Je préfère l'expression « devenir artiste de sa santé » que « devenir acteur de sa vie ». À vous de choisir les mots qui vibrent pour vous.

### « Standardiser, uniformiser, sauver… » : les restes d'une société coloniale ?

Ces verbes sont utilisés dans les protocoles de recherches scientifiques aujourd'hui. Pris à part, je vois surtout des restes du colonialisme. Soyons vigilants, les verbes qui suivent peuvent devenir « monopoliser », « imposer », « censurer ».

La puissance des mots que nous utilisons dessine notre réalité. À nous de les choisir en fonction de la façon dont on les ressent à l'intérieur pour incarner une posture juste.

**EXPÉRIENCE**

Amusez-vous à ressentir les effets sur votre corps de tel ou tel mot que les médias, les soignants, les politiques utilisent. Vous verrez que votre corps vous parle, dès que vous vous autorisez à lui laisser de l'espace. Que vous pouvez choisir en conscience des mots dont la vibration vous ouvre, des mots qui vous redonnent votre puissance. Et que cette pratique peut changer votre perception de vous-même, mais aussi du monde.

- Notez trois mots que vous utilisez qui vous font perdre votre pouvoir.
- Notez trois mots que vous utilisez déjà (ou que vous allez utiliser à partir de maintenant) qui vous connectent à votre puissance.

## LES DRAGONS DU PRÉSENT

Comme vous le devinez, les dragons du présent sont un peu la suite logique des dragons de l'histoire. Comme on ne prend pas le temps de faire le ménage dans les caves et les greniers, elle se répète ! On reprend les mêmes et on recommence ! J'exagère un peu, c'est plus subtil que cela, mais je vous propose ici de commencer par faire le ménage dans votre cave, puis nous irons faire un tour dans la cave et les mémoires de l'humanité, à la rencontre d'autres sorcières, sorciers et écoféministes des temps modernes. Vive la sororité et la fraternité !

## Comment se manifeste votre patriarcat intérieur ?

Eh oui, nos dragons du passé sont toujours présents, à la fois dans le collectif, mais aussi en chacun·e de nous. C'est en mettant en lumière nos programmations intérieures et en les transformant que nous aurons un impact sur les programmes extérieurs. Nous sommes médecines de la terre quand nous entamons ce travail des ombres.

Alors, c'est quoi ce « patriarcat intérieur » ?

Ce sont tous vos conditionnements, vos croyances, vos comportements plus ou moins conscients qui vous enferment dans vos qualités masculines et qui vous empêchent d'accéder à vos qualités féminines. Masculin ? Féminin ? Ce n'est pas une question de genre. Le masculin et le féminin sont des énergies. Comme le yin et le yang, le soleil et la lune. Tous les êtres vivants sont traversés par ces deux polarités.

Encore une fois, il n'y a pas de bien ou de mal. En tant qu'êtres vivants, nous avons besoin de nos deux polarités masculines et féminines pour évoluer et nous épanouir. Seulement, cela fait plus de quatre mille ans que nous vivons dans des sociétés qui valorisent uniquement le pôle masculin. Nous avons ce programme ancré dans nos cellules. Notre subconscient a enregistré : « Le masculin l'emporte sur le féminin. »

Dans le tableau qui suit, vous trouverez en résumé les qualités « présumées » de chaque pôle lorsque l'on se réfère aux sagesses ancestrales. Puis nous irons décoloniser nos imaginaires pour démanteler ce patriarcat intérieur. C'est une étape nécessaire pour réconcilier votre masculin et votre féminin, et incarner pleinement votre médecine intérieure depuis un espace intérieur de réconciliation.

| Qualités masculines | Qualités féminines |
|---|---|
| Mouvement : de l'intérieur vers l'extérieur<br>Pénétration<br>Système nerveux analytique et moteur<br><br>**À l'équilibre**<br>Analyse<br>Actions<br>Force<br>Protection<br><br>**En excès**<br>Contrôle<br>Perfection<br>Domination | Mouvement : de l'extérieur vers l'intérieur<br>Réception<br>Système nerveux sensitif et sensoriel<br><br>**À l'équilibre**<br>Résilience et créativité<br>Fluidité<br>Soin<br>Vulnérabilité<br><br>**En excès**<br>Insécurité<br>Dépendance<br>Manipulation |

Finalement, rappelez-vous du modèle Cynefin… Et si notre part masculine nous permettait de naviguer dans le simple et le compliqué ? Et si notre part féminine était notre boussole dans le complexe et le chaos ?

### COACHING SOLO : SE DÉPATRIARCALISER

Est-ce que certaines des pensées qui suivent vous parlent ?

En voyez-vous d'autres qui pourraient vous garder enfermé·e dans ce programme patriarcal interne ?

| Pensée | Croyance associée ou question à se poser |
|---|---|
| **Productivité** | |
| Ce que je produis a plus de valeur que ce que je ressens. | La matière est plus importante que le subtil. |
| Je dois être le·la meilleur·e dans ce que je fais. | Je dois être au sommet de la pyramide pour être reconnu·e. |
| Je n'ai pas le temps pour m'arrêter, pour ressentir, pour me reposer, je dois produire. | S'arrêter, c'est un danger, un signe de faiblesse. |
| **Contrôle** | |
| Je dois contrôler mon corps, mes émotions, mes sentiments, la nature. | La nature doit être contrôlée pour être exploitée et rentable. |
| Je n'aime pas mon corps. | Mon corps ne rentre pas dans les standards de la société. |

| | |
|---|---|
| Je dois contrôler mes mots, ma vérité, tout ce qui sort du moule. | Je ne vais pas faire de vague, je ne veux pas finir sur le bûcher. |
| **Comparaison/compétition** | |
| Il·Elle est meilleur·e que moi, je n'y arriverai jamais. | Est-ce que dans la nature les fleurs se comparent entre elles ? |
| Elle est trop [sensuelle, libre, créative…]. | Chaque fleur a ses talents uniques, ses rythmes, ses dons. Serait-elle un miroir des parties de vous que vous n'osez pas encore exprimer ? |
| Je suis trop… Ou pas assez ! | Par rapport à qui ? Les chiffres, les moyennes, les courbes, les schémas, c'est de la création patriarcale, la nature ne se range pas dans des cases ! |
| **Déconnexion** | |
| Je me sens seul·e. | La science conventionnelle nous a coupé·e·s des liens invisibles avec la nature, les énergies, les esprits, le divin. |
| Je dois tout faire moi-même. | Idem. |
| Je suis coupé·e de la nature. | Idem. |

Face à ces conditionnements que nous portons de mères en filles, chacune a évolué comme elle a pu, avec les moyens du bord. Pour survivre, nous sommes nombreuses à avoir surinvesti le pôle masculin, maîtrisant à merveille le faire, s'investissant à fond dans le travail, accumulant les diplômes, les ascensions professionnelles, les réussites sociales. Des *wonderwomen*. Nos talents de femmes guérisseuses, intuitives, sorcières sont rejetés car non valorisés, voire considérés comme dangereux. Jusqu'au jour où la vie nous envoie un signal, un « stop » ! En général, on ne s'y attend pas. Une maladie, un burn-out, une rupture sentimentale, un confinement, une perte de sens… J'ai coché toutes les cases, pourtant… Je ressens un grand vide en moi. Claire Zammit, chercheuse en potentiel humain et empouvoirement des femmes, parle du « *power paradox* ». Au XXIe siècle, une grande partie des femmes du monde occidental ont rempli toutes les cases, réussissent au regard des autres. Mais une sensation de déconnexion profonde persiste. Le paradoxe du pouvoir, où les femmes ont

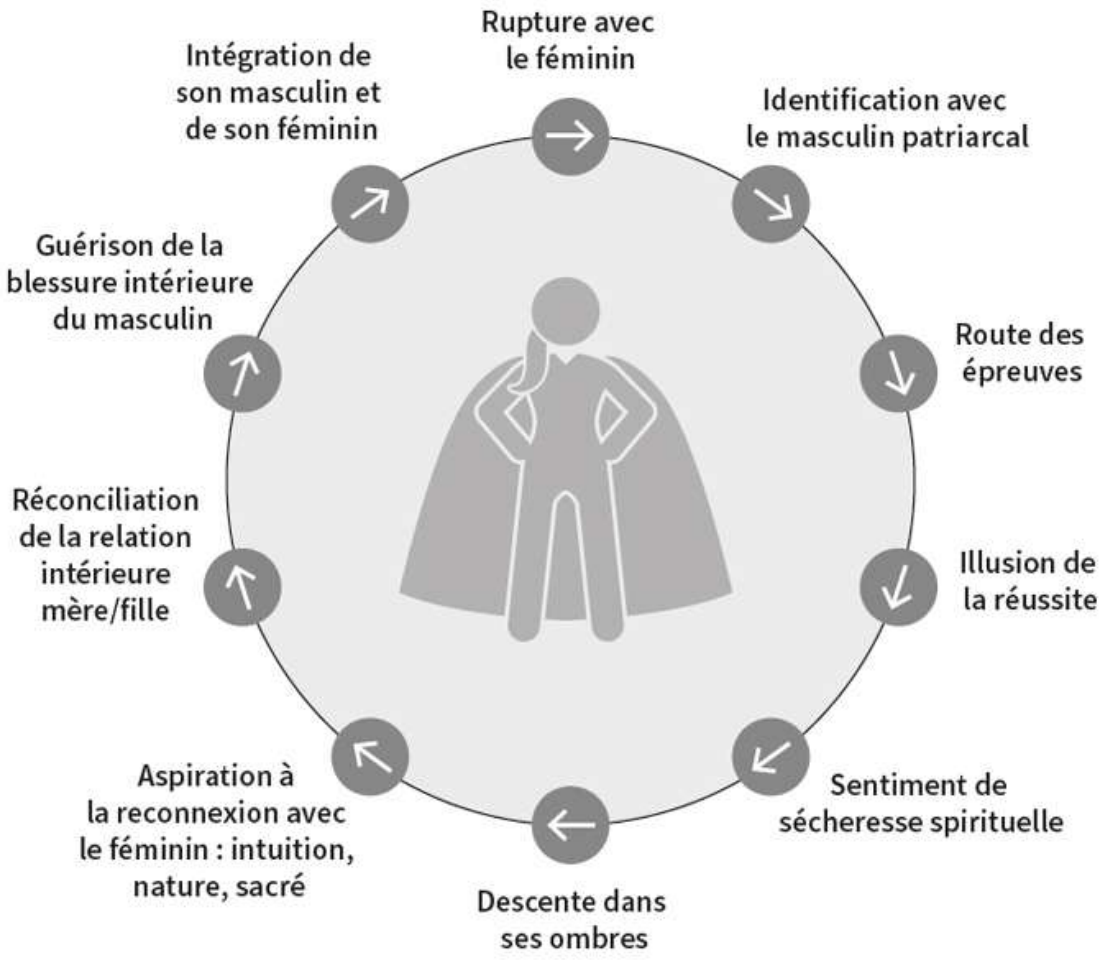
recours aux antidépresseurs à un niveau jamais atteint auparavant, font moins l'amour que leurs grands-mères, et doivent gérer parfois en solo une famille entière.

Pour les hommes, cette survalorisation des qualités masculines entraîne une peur d'accéder à ses qualités féminines. Les conséquences sont les mêmes que pour les femmes : surmenage, burn-out…

***Comment en sommes-nous arrivé·e·s à cette déconnexion ?***

Quand nous nous posons cette question, c'est le moment de plonger dans la grotte, où les énergies du féminin nous attendent, comme le décrit très bien la psychothérapeute et écrivaine Maureen Murdock dans son livre *The Heroin's Journey*[12]. Cette descente dans la grotte n'est en général pas très confortable. C'est pour cela qu'on n'y va pas de plein gré. Nos vieux fantômes et blessures attendent d'être reconnus, accueillis, avant de pouvoir nous laisser l'accès libre à notre puissance créatrice. Comme un mouvement naturel de balancier, il est fréquent de passer d'un extrême à l'autre. À force d'avoir incarné pendant des années le masculin en excès, quand la porte de la grotte s'ouvre, nous nous jetons à fond dans les énergies du féminin. Un peu comme un rejet, une colère envers les hommes, le patriarcat qui nous a gardées pendant toutes ces années prisonnières. Nous sommes sorties du mensonge mais nous avons été trahies. Dans ce surinvestissement du féminin, l'envie de tout rejeter en bloc peut être présente. Les blessures de trahison, d'abandon et de rejet sont à vif. Nous pouvons manquer de structure, d'organisation, ne plus avoir envie de se prendre la tête dans des réflexions stériles, avoir des problèmes avec l'argent. Nous regagnons notre confiance en notre spiritualité, nos émotions, nos dons, mais nous avons du mal à valoriser nos talents dans ce monde matériel et à vivre de ces talents. C'est une phase transitoire et normale de guérison, pour réconcilier son féminin et son masculin.

**VOTRE VOYAGE DE L'HÉROÏNE**




- Vous retrouvez-vous dans ce voyage de l'héroïne de Maureen ?
- Dans quelle étape vous sentez-vous ?
- Comment vous sentez-vous dans cette traversée ?
- Comment pouvez-vous vous remercier de ce cycle que nous traversons toutes ?
- Quels sont les cadeaux de ce voyage ?

***Comment fait-on quand on tourne en rond ?***

Bravo ! Il est tout à fait normal d'avoir cette sensation de boucle, l'impression de revenir dans cette descente dans nos profondeurs, pour la énième fois. On pourrait se demander (très justement) : « Quand est-ce que le nettoyage se termine ? Quand est-ce qu'on arrive au sacro-saint graal ? » La réponse ne va pas plaire au mental. Mais votre corps va approuver. La vie est cyclique, pas linéaire. Donc, oui, ce voyage est un processus

initiatique calé dans le temps. Mais ce n’est pas une boucle répétitive, une histoire sans fin, nous ne revenons pas à la case départ à chaque fois.

Prenez de la hauteur (vous vous rappelez de la médecine de l’aigle ?). Le rond devient une spirale. Une spirale d’évolution de conscience. En changeant de dimension, de nouveaux espaces de compréhension et de guérison s’ouvrent. Oui, la vie vous présentera au fur et à mesure des événements qui vous feront replonger dans votre grotte, mais, à chaque fois, vous y entrerez plus facilement, plus outillée, et vous en ressortirez plus facilement. Ma lecture, c’est que la première fois que vous venez, c’est pour vous guérir vous. Puis, quand vous replongez, vous devenez guérisseuse pour vos lignées de femmes. Vous les libérez de traumas anciens. Et plus vous replongerez, plus les cercles s’élargiront. Vous participerez à la guérison collective de l’humanité, de la nature, de la terre.

**EXPÉRIENCE INTÉGRATIVE**

Qu’est-ce qui est vivant en vous à cet instant où vous lisez ces lignes ?

- Les mots qui peuvent vous venir proviennent de votre polarité masculine.
- Les sensations que vous pouvez ressentir proviennent de votre polarité féminine, qui communique avec les sens.

Vous voyez, nous avons besoin de ces deux énergies pour être pleinement nous-mêmes.

Ce sont vos énergies féminines qui vous permettent de traverser les incertitudes de la vie, la mort, le chaos. Et vos énergies masculines qui vous aident à vous structurer et à créer dans la matière, pour être au service de la vie. Rappelez-vous que chaque énergie a sa propre temporalité. La temporalité du féminin est plus organique, longue, restaurative. Pendant ce temps, le masculin aussi se régénère de tous ces siècles de lutte. Puis, soudain, c’est le « duende », le « Aha moment », l’épiphanie. Le moment juste où le masculin et le féminin jaillissent dans l’équilibre, l’harmonie. La réconciliation. Comme une danse intérieure.

En fait, pour les femmes comme pour les hommes, quand notre masculin est au service de notre féminin, nous sommes des êtres entiers. Vous commencez à valider votre être et plus seulement vos actions. Vous posez vos limites clairement tout en étant canal de jouissance de la vie.

Vous pouvez vous entraîner au quotidien, à tout moment. Comme pour toute danse, c'est la répétition, l'intégration qui va activer la magie. Chaque respiration en conscience peut être l'occasion d'explorer votre danse intérieure. Même quand vous faites la queue au magasin. Même quand vous remplissez votre feuille d'impôts. Même quand vous vous lancez dans votre plus belle aventure entrepreneuriale. Même quand vous allez chercher les enfants à l'école. Même sur votre coussin de méditation. Tout, dans la vie, est prétexte à cette danse subtile. Depuis cette danse, tout devient un jeu, un terrain d'exploration permanente. La vie devient votre médecine. Avec quatre mille ans de patriarcat sur le dos, on a du retard en termes de développement du système nerveux sensitif. Nous devons vraiment faire attention de prendre le temps de ressentir avant de vouloir donner du sens, réagir, agir, changer le monde.

**EXPÉRIENCE : QUAND VOTRE CORPS DEVIENT VOTRE RITUEL**

Voici une manière de vous rappeler que tout se passe dans votre corps. Tous ceux et celles qui travaillent avec le féminin sacré, les guérisseuses, les sorcières, les chamanes, les femmes-médecine sont unanimes. Nous activons notre médecine par ces cinq clés :

- La respiration
- Le son
- Le mouvement
- Le toucher
- La nature et tous ses cadeaux

Comment pouvez-vous embellir vos journées de quelques instants de reconnexion consciente à ces clés précieuses ?

Je vous préviens, accrochez votre ceinture. Je vais vous emmener à présent à la rencontre de mes dragons du présent, qui résonneront peut-être avec les vôtres. Rappelez-vous, on ne fait pas cette escale pour nous flageller (pas besoin d'en rajouter à l'autoculpabilisation), mais bien parce que nous avons une mission d'éclaireur·se·s pour entamer ce travail de guérison collective. Quels que soient nos origines, notre lieu de vie, notre histoire. Nous faisons partie d'un collectif. Nous partageons un inconscient collectif qui nous influence jusqu'à nos plus petits choix, et qui façonne notre manière d'être au monde. Et nous pouvons mettre de la lumière sur

les zones d’ombre de notre inconscient collectif. C’est aussi notre rôle de femmes et d’homme-médecine, n’est-ce pas ?

## Mes dragons du présent

### *Le grand réveil*

Mai 2020. L’année 2020 a l’effet d’un incubateur suivi d’une explosion. Un appel à l’éveil qui tombe comme une massue. J’ai l’impression que tout le pus de l’humanité remonte à la surface d’un seul coup. En plus de l’urgence écologique, les différents scandales politiques, sanitaires, financiers, sociaux explosent. Et fin mai, cette vidéo qui fait le tour du monde me laisse sans voix. Un policier blanc est en train de plaquer un homme noir au sol. Pendant 8 minutes 46 secondes, un homme blanc est en train de tuer un homme noir, froidement, alors qu’il est à terre et sans défense. Huit longues minutes où le monde entier assiste à un crime. Je n’ai pas eu la force de voir toute la vidéo. George Floyd est mort quelques heures plus tard des suites de cette altercation pour une histoire d’un faux billet de 20 dollars.

Pendant les jours qui suivent, je suis en état de suspension. Comme des millions de personnes dans le monde, je viens d’assister à une scène de meurtre, qui réveille des mémoires enfouies de cette humanité sombre. Ce n’est pas de la fiction, c’est bien réel. Et des George Floyd, il y en a des milliers. L’état de confinement nous a rendu·e·s sensibles, voire hypersensibles, les émotions fusent. À quel moment nous sommes-nous trompés ? À quel moment l’humanité s’est-elle trompée ? Comment ai-je pu être si aveugle ? Une discussion enflammée sur une émission de télé française vient réveiller la sorcière en moi. Un cardiologue, médecin du sport et consultant chez BFM TV est interviewé par un journaliste sur l’affaire Floyd. Profil du médecin : un homme blanc, la soixantaine, en costar.

« Que pensez-vous de la mort de George Floyd ? » À la question du journaliste, le médecin répond : « Ce malabar était costaud, il avait peut-être une fragilité sous-jacente, une maladie respiratoire qui pourrait expliquer sa mort. »

Je comprends à cet instant quelque chose. Plusieurs mondes évoluent en parallèle, et nous pensons que nous partageons tous la même réalité. Nous pensons, en tant que Français, porter les valeurs du pays des droits de l’homme et du citoyen dans le monde entier. L’universalisme à la française. Pour ce médecin, ce grand « malabar » est peut-être mort d’un état de

fragilité sous-jacente. Le meurtre passe au second plan. Il ne se rend absolument pas compte du poids de ses mots. De leur empreinte colonialiste. Son propos illustre des siècles d'esclavage. Moi, je le sens, parce que mes ancêtres ont vécu le colonialisme. Savez-vous d'où vient le terme « malabar » ? Il est utilisé dans les plantations, après l'esclavage, pour désigner les Indiens à la carrure spectaculaire de la région de Malabar, en Inde, venus remplacés les esclaves. En écoutant ce médecin à la télé, je réalise qu'il n'est même pas choqué par ce meurtre. Il est en train de chercher une cause sous-jacente. Sa froideur va de pair avec sa posture haute, ses mots, il porte cette ombre des colons, des esclavagistes quelques centaines d'années plus tôt. Le déni de l'autre. Le détachement. Le complexe de supériorité. Le pire ? C'est qu'il ne s'en rend même pas compte. Il pense mettre ses connaissances intellectuelles au service de l'humain. Mais l'effet est inverse. Il est inhumain à mes yeux. Autres questions qui me taraudent l'esprit : est-ce que Derek Chauvin, le policier, aurait déversé sa violence animale si l'homme à terre avait été blanc ? Est-ce que ce médecin sur le plateau télé aurait eu le même argumentaire dénué de toute humanité si le mort avait été blanc ? Je prends le temps de sentir mon incompréhension, ma colère. Une petite voix me dit : « Arrête de t'anesthésier, vis ces émotions, laisse-toi traverser, tu n'as pas à avoir honte. » Car une partie de moi culpabilise. Comment est-ce que j'ose critiquer le pays qui m'a permis de devenir une femme libre ? Comment est-ce que j'ose parler de racisme, alors que je n'ai jamais été directement victime de racisme ?

Mon mental continue à s'emballer du côté des médias. Pourquoi demander son avis sur la cause de la mort d'une personne à un médecin du sport ? Depuis quand la médecine du sport peut se substituer à la médecine légale ? Merci les médias.

Cette disproportion entre l'acte meurtrier et la cause initiale de l'altercation nous révèle à quel point les énergies collectives sont en friction. Ce pus de l'humanité enfoui depuis des siècles doit sortir. C'est violent, traumatisant, mais c'est peut-être la seule solution pour sortir réellement de ce paradigme patriarcal et colonial qui bloque notre élan de vie et de créativité. En tant qu'individus, mais aussi au niveau collectif.

Après quelques semaines, je commence le processus de digestion des actualités de ce mois intense de mai 2020. Je découvre cette part de moi que je ne connaissais pas qui s'est réveillée après l'événement George Floyd. Je

revisite l’histoire de l’humanité, prête à tout remettre en question. Le travail de démantèlement commence. Nous portons les lunettes invisibles de la colonialité, ce paradigme eurocentré qui est la suite logique des conquêtes coloniales. Cette colonialité est née du paradigme eurocentrique où seuls les standards européens sont valables et où tout ce qui sort de ces standards n’est pas valable. Saviez-vous qu’il existe des indices de développement humain pour classer les pays en pays « développés » et « en voie de développement » ? Dans ces indices, il y a la consommation de produits laitiers par habitant. Plus ce chiffre est élevé, plus le pays est considéré comme développé. Voyez-vous l’aberration ? On sait historiquement qu’une grande partie des populations africaines, asiatiques ou encore amérindiennes sont intolérantes au lactose, que leurs cultures offrent d’autres sources de calcium. Pire, on sait aujourd’hui que, à cause de l’industrialisation massive de l’agroalimentaire, notamment dans la culture du blé (gluten) et dans la production des produits laitiers (lactose), le taux d’intolérance au gluten et au lactose augmente drastiquement même dans les pays occidentaux. Cette ombre de la colonialité s’immisce même dans les milieux spirituels. Sur les réseaux sociaux, cela s’envenime autour du privilège blanc. Notamment dans le milieu de la spiritualité et des cercles de femmes. D’un côté, les prêcheuses du « *We are one* » (« Nous sommes un ») et, de l’autre, « Nous sommes un, oui, mais parlons des inégalités dues à l’esclavage ». Ce n’est pas facile de saisir cette nuance. Plusieurs connaissances blanches m’ont dit qu’elles ne comprennent pas cette violence antiraciste. « Nous sommes toutes et tous égaux, la couleur n’existe pas. C’est l’âme qui compte, l’unité des peuples, des cultures. » Sans s’en rendre compte, en affirmant cela, on reproduit le schéma colonial d’invisibilité. « Ta différence n’existe pas. » C’est perpétrer la violence du colonialisme, sans le vouloir, certes, mais l’effet est bien réel. On parle alors de court-circuit spirituel : on évite de mettre en lumière ces ombres du passé parce que ça fait mal, et on essaie de créer un nouveau monde en pensant que ces ombres ont disparu. Je ressens une tension palpable générale. Je réalise en effet que les leadeuses de ces espaces de spiritualité que je fréquente sont toutes blanches. Dans les cercles de femmes, les femmes sont blanches. Dans mes cercles de femmes, les femmes sont blanches ! Mais où sont les femmes de couleur ? Le colonialisme nous a envahies jusqu’à l’os. Une nouvelle part de moi se manifeste. Cette part de moi de laquelle je m’étais coupée, c’est cette part invisible de femme de

couleur, cette ombre porteuse des mémoires du colonialisme. Comment ai-je fait pour m'en couper ?

Probablement par mon instinct de survie, à 18 ans, qui m'a amenée à intégrer le privilège blanc comme arme pour sortir de cette posture de femme colonisée. Passeport indien ou passeport français ? Mon choix a été rapide à 18 ans : je veux voyager librement partout dans le monde, je choisis le passeport français. Études de médecine ayurvédique ou occidentale ? En choisissant de faire des études de médecine en France, non seulement je me libère du joug de la femme indienne et de son destin de mariage, mais j'achète aussi la liberté de mon passé de femme colonisée. Je choisis la médecine validée par la société occidentale, la médecine du Blanc, celle qui est validée et qui a le pouvoir sur le reste. Tout cela se fait inconsciemment, bien sûr. J'observe que, durant mon parcours médical, je n'ai jamais été victime de propos racistes. Mais des remarques « exotiques », j'en ai eu des milliers. Mes efforts permanents pour que rien ne dépasse, c'est pour ne pas montrer les signes de fragilité d'être femme, de couleur en plus. J'ai régulièrement des compliments sur le fait que je n'ai aucun accent étranger alors que, physiquement, on voit que je ne suis pas française de souche. L'évocation de Pondichéry fait rêver mes interlocuteurs, nostalgiques de la belle époque des comptoirs des Indes orientales. La prospérité de la colonie. C'est fou, d'ailleurs, que la vie m'amène à m'installer dans les « French West Indies », les Antilles françaises – alors que je suis originaire de la « East Indies compagny ». Le monde a été dessiné par l'Occident…

C'est d'ailleurs en Guadeloupe que je suis interpellée par Mame-Fatou Niang, conférencière franco-sénégalaise de l'université de Pittsburg aux États-Unis. Dans ce contexte de l'affaire George Floyd, elle explique pourquoi elle a décidé de quitter la France pour continuer ses recherches sur la diaspora noire dans le monde. Elle dénonce les limites de l'universalisme à la française. Son propos aiguise ma curiosité. Jusque-là, je suis fière d'être née dans le pays de la Révolution française. Dans cette adoption inconsciente du privilège blanc, j'ai intégré cet universalisme comme un progrès. « Tous les citoyens sont égaux en droit » est un message-clé de notre république. Mais est-ce vraiment le cas ? Sur le terrain ? Promotion de première année de médecine à Montpellier, 99 % de Blancs. Les affiches publicitaires qui nous inondent ? 99 % de Blancs. J'ai vécu dans des cités. J'ai aussi vécu dans des beaux quartiers. Toute une partie de la population

est invisible. Dans les médias, les publicités, les lieux de pouvoir et de décisions. Quand nous avons une peau de couleur, nous portons une ombre, comme une cape invisible. L'ombre d'une partie de l'histoire de l'humanité. Non, tout le monde n'est pas à égalité. Derrière cet universalisme, il y a un déni des singularités. Des traumas de générations. Et surtout, il n'y a pas de remise en question du système dominant, même s'il peut avoir certaines belles valeurs. « Diversité », « inclusion » sont des mots que l'on retrouve dans la bouche des politiques. Mais ce ne sont pas ces mouvements à la sauce *greenwashing* qui vont régler cette lacune énorme. Car dans ces mouvements, les règles du jeu sont toujours les mêmes. Les règles du jeu de la domination. Ce n'est pas en mettant une ministre d'origine maghrébine ou guyanaise que l'on devient tous égaux. Que l'on reconnaît les génocides, les crimes contre l'humanité et les destructions des savoirs et patrimoines culturels, sacrés. Ce n'est pas parce que les États-Unis ont élu un président de couleur que nous sommes tous égaux. Vous pourriez me dire : « Dans les pays d'Afrique, les présidents sont noirs, pourtant c'est pire, c'est la dictature ! » Mais qui les a placés à cette position ? Des Blancs. Donc ils appliquent les règles du jeu du privilège blanc.

**UN EXEMPLE DU NON-SENS DE L'UNIVERSALISME**

Lors de cette même conférence, Mame-Fatou nous parle de la fameuse fresque murale d'Hervé Di Rosa présente au palais Bourbon, siège de l'Assemblée nationale. Un tableau célébrant l'abolition de l'esclavage. Jusque-là, on peut se dire : « Génial, on met à l'honneur la fin de l'esclavage et la liberté des peuples. » Seulement, les deux personnages noirs de la fresque sont représentés de manière caricaturale avec de grosses lèvres rouges, comme le personnage de la marque de chocolat Banania. Énergétiquement, c'est comme si on affichait ouvertement l'humiliation subie par les esclaves jusqu'à leurs descendants. Certes, le créateur de cette œuvre réfute l'accusation raciste portée par les associations antiracistes, et se défend avec l'argument que les grosses lèvres sont sa marque de fabrique, soi-disant présente dans toutes ses œuvres. Pour info, Mame-Fatou a proposé à ses étudiants de faire une recherche sur les œuvres de Di Rosa et, bien sûr, il utilise aussi d'autres styles de dessins de bouche. L'argument est un peu léger. Mais au-delà de son œuvre qui remue, que font les politiques ? Pourquoi choisir une œuvre si ambivalente dans un lieu qui est supposé représenter le peuple français dans toutes ses nuances ? Comment font les députés originaires des Antilles pour marcher tous les jours devant cette fresque comme si de rien n'était ? Ces comportements m'exaspèrent. Nous sommes vraiment dans des mondes parallèles. Il est temps qu'ils se rencontrent…

Avec du recul, des souvenirs de mon enfance émergent. Ma peur exagérée des policiers. Petite, je me cache dans la voiture quand j'en vois. Comme si j'allais être démasquée. Ramenée au cachot. Mon père me répète souvent quand je sors de bien prendre ma carte d'identité. À cette époque, je crois que c'est normal, que tout le monde prend sa carte d'identité quand il sort. Eh non ! En discutant avec des amis blancs, je me rends compte que non. Je me rappelle aussi ce délit de faciès. On me prend régulièrement pour l'aide-soignante du service à l'hôpital. Ou l'infirmière. Rarement pour la médecin… En Inde, quand je voyage avec des amis blancs, dans un hôtel, on me prend souvent pour la femme de ménage. C'est drôle quand même…

> *« Nous ne pouvons pas accoucher d'un nouveau monde avec un esprit colonisé. »*
>
> Dre Rosales Meza, chercheuse en psychologie.

#### *Déconstruire ces mémoires coloniales*

Vous l'aurez compris, cette claque du mois de mai 2020 m'aura secouée. Après le choc, le dégoût. D'une part de moi-même. En acceptant les règles du jeu du privilège blanc, j'ai aussi intégré ses référentiels. Son formatage. La performance, la valorisation du savoir au détriment de l'expérience, les études validées par une autorité supérieure… J'ai accepté les règles du jeu de la médecine occidentale et la supériorité qu'elle exerce sur les autres médecines. Je me rends compte que mon rêve de médecine intégrative, allier le meilleur de la médecine occidentale au meilleur des sagesses anciennes, est impossible tant que la médecine occidentale reste sur son piédestal. La preuve, où sont les mesures pour renforcer le terrain des personnes pendant cette crise ? Pourquoi ne pas mettre en place, en parallèle de la prise en charge mise en avant dans cette crise (confinement, distanciation sociale, vaccination…), des mesures qui ne coûtent pas cher, qui sont respectueuses du corps, de la terre ? Nous avons les explications scientifiques de l'utilité de mieux respirer, de bouger, de manger naturel, d'aller dans la nature, d'éviter les sources de stress. Pourtant, on ne nous a bombardé qu'une seule solution possible.

La médecine du Blanc impose sa solution, expérimentale, coûteuse, qui n'a pas prouvé son efficacité et pourrait même se révéler néfaste à long terme. Et elle empêche les autres médecines de cohabiter.

Je réalise que le manque de temps, le manque d'argent, le manque de preuves scientifiques que m'évoquaient les décideurs quant au développement de la santé intégrative dans les hôpitaux, les écoles, les facultés de médecine, les entreprises n'étaient que des causes superficielles. Un problème plus profond a pu émerger des non-dits de l'histoire. Tant que l'on n'aura pas revisité notre histoire, et ce filtre interne patriarcal, la médecine occidentale restera dans sa posture haute, incapable de cocréer réellement avec d'autres sagesses ancestrales.

Après cette claque et cette prise de conscience de ma propre ignorance du privilège blanc, je décide d'explorer l'énergie du pardon (envers moi-même d'abord), d'intégrer cette part d'ombre dans mon histoire, et d'en faire quelque chose. Je me « réveille », nourrie de lectures, d'interviews, de documentaires pour mettre en lumière les zones d'ombre de notre histoire de l'humanité. Merci à la chaîne Arte, aux lanceurs d'alerte de tous les domaines. Je comprends certains inconforts que je ne savais pas expliquer dans le passé.

Un jour, il y a quelques années, je suis intervenue comme conférencière lors d'une journée bien-être pour les salariés d'une banque très connue. Drôle d'ambiance, j'ai ressenti une lourdeur générale que je n'avais jamais ressentie auparavant. La journée se passe très bien, et de nombreuses personnes présentes à l'atelier me contactent en privé pour me demander de l'aide car elles n'en peuvent plus. Le burn-out est bien installé. Je découvre dans un documentaire l'histoire de cette banque. Elle a été créée sur le terreau des guerres d'opium. Eh oui, cette banque paie de brillants publicitaires et affiche fièrement leurs publicités du nouveau monde dans les passerelles d'aéroports du monde entier, mais il y a une ombre au tableau. Une ombre qui pourrait expliquer cette incohérence et ce mal-être chez les employés. L'inconscient du collectif est porteur de cette histoire des fondations de l'entreprise. La domination, la manipulation, la trahison, les jeux de pouvoir, la destruction. Le karma quoi. Quand on s'ouvre à cette dimension énergétique, beaucoup de choses deviennent plus claires. Et vous comprenez qu'un simple séminaire de gestion du stress et du bien-être ne va pas suffire à cicatriser ces mémoires perçues par certains employés.

Alors, face à ce pus, je sens que nous sommes appelé·e·s à désinfecter à l'eau oxygénée cette plaie béante du collectif humain. L'eau oxygénée pétille lors d'une désinfection, cela pique et fait remonter tous les petits restes de pus, les débris des profondeurs qui ont besoin de sortir. L'avantage

de l’eau oxygénée, c’est qu’elle est transparente, contrairement à la bétadine qui colore en jaune la plaie. Nous avons besoin de voir clairement ces pans de l’histoire oubliés, sans fard, ni colorant artificiel. Comme l’industrie du sucre, née des exploitations de cannes à sucre et de l’esclavage, responsable aujourd’hui de tellement de maladies dans le monde. L’alcool. Le tabac. Les drogues. Le trafic d’enfants. Bref, j’en passe.

Petit à petit, les pièces du puzzle s’assemblent. Les pièces, j’ai commencé à les rassembler ces dernières années. Je réalise que cette part de moi endormie, cette ombre du colonialisme que je porte en moi, a commencé à se réveiller grâce à mon arrivée en Guadeloupe il y a quelques années. Une terre volcanique qui porte les mémoires du colonialisme. Durant l’année qui a suivi mon installation, je suis invitée au Québec et en Guyane pour donner des conférences et des ateliers. De nouveau, les ombres oubliées de l’histoire. Du génocide des peuples premiers au Québec, des Amérindiens d’Amazonie, et des Antilles. Le Nouveau Monde nous fait fantasmer depuis l’Europe. Les premiers colons ont tué les peuples premiers. Puis les survivants, on les a torturés, coupé de leurs racines, on leur a volé leurs enfants pour les mettre dans des pensionnats. On leur a interdit de parler leur langue maternelle, de revoir leurs familles, d’utiliser leurs médecines, de pratiquer leur spiritualité. On les a coupés de leur sagesse. On les a remplis comme des vases vides du nouveau monde, le monde du Blanc, du colon, du sauveur. Les réserves d’Amérindiens en Amérique, au Québec, et en Australie sont des exemples concrets de cette violence humaine. De ce génocide culturel. Et ce n’est pas que de l’histoire ancienne, cela a continué jusque dans les années 1970, et les effets de nos dragons du présent sont encore visibles aujourd’hui ! Connaissez-vous les nombres de suicides, de problèmes d’alcoolisme, de viols dans ces communautés déracinées aujourd’hui ? Ils donnent le vertige. De nombreux mouvements autochtones s’emparent des réseaux sociaux pour dénoncer leur désaccord quant à la célébration de la fête nationale du Canada le 1er juillet, ou encore de l’*Independance Day* des États-Unis du 4 juillet.

Vues par les descendants des autochtones, ces dates célèbrent la conquête des colons européens responsables du génocide des peuples premiers. Eh oui, de cet angle-là, c’est moins sexy… Mais nous devons passer par la mise en lumière de ces réalités pour remettre de l’ordre dans l’histoire. Pour

comprendre les architectures invisibles du présent, et pour créer un futur avec des architectures plus saines.

En coupant les personnes de leur milieu naturel, de leurs cultures, de leurs savoirs, de leurs médecines, nous participons à un crime contre l'humanité. Je sais que le mot est fort, mais c'est un fait. Décortiquons un instant le processus. On enlève quelqu'un à sa famille, on le coupe de toute la richesse de transmission de ses ancêtres, sous prétexte que sa famille est considérée comme sauvage, incivilisée. On lui remplit le crâne d'autres lois, d'autres référentiels, d'autres ancêtres. D'autres normes, sous prétexte qu'elles sont meilleures. Qu'elles sont pour le bien de la personne. L'intention, ici, n'est pas d'inviter la culpabilité mais de prendre du recul et de regarder ces actes en face, de les reconnaître et d'intégrer cette réalité sombre pour y mettre de la lumière et agir à partir d'un espace de tolérance. Parce que l'Occident continue à imposer ses dogmes.

La peine est double car, quand ces peuples premiers se réveillent et se réapproprient leur patrimoine de la terre, leur santé holistique, ils sont dénigrés. Oups… L'OMS ne valide pas leurs médecines. Même s'ils acceptent de se plier aux règles du jeu, on va leur dire que leurs médecines n'entrent pas dans les cases des études contrôlées randomisées en double aveugle. De nombreux exemples me viennent à l'esprit. Prenons le cas de la plante endémique *Artemisia annua*, qui pousse en Afrique. Elle serait efficace pour prévenir des poussées récurrentes de la malaria, maladie pouvant être mortelle chez les enfants. De nombreux médecins et chercheurs ont bon espoir que cette plante utilisée en infusion permette de réduire l'incidence des poussées de malaria. Et ses complications. Comment est accueillie cette plante par les autorités internationales, plante qui pourrait révolutionner radicalement la santé de milliers de personnes en Afrique et dans le monde ?

« Une solution simple, locale et efficace a du mal à émerger dans notre système », répond Lucie Cornet, présidente de l'association La maison de l'artemisia. Les bâtons dans les roues sont nombreux. En 2019, l'OMS met son véto quant à l'utilisation de l'artemisia de manière artisanale. L'argument utilisé est celui-ci : la molécule active de la plante, l'artémesinine, ne doit pas être utilisée sans autre molécule associée, au risque de développer des formes résistantes de paludisme. L'Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé (ANSM) interdit la mise sur le marché de produits à base d'artemisia, « susceptibles

de présenter un danger pour la santé humaine ». La bascule de ce raccourci est un peu simpliste. On voit le pouvoir des mots dans un compte rendu scientifique. De plus, dans les dispensaires où l'on utilise la plante entière, le fait, justement, que l'on utilise la plante entière implique qu'on n'est jamais avec la molécule active isolée, contrairement à un médicament. Donc ce risque existe en laboratoire, mais pas sur le terrain. Nous sommes dans une pensée dichotomique. On part d'un risque de développer des formes résistantes d'une molécule à un danger pour la santé. Ce n'est pas parce que la médecine occidentale ne sait pas encore expliquer certains phénomènes avec ses outils de mesure, certes, importants, mais limités, que ces phénomènes n'existent pas. Les études scientifiques médicales mettent de côté une propriété essentielle en matière de plantes. Les plantes sont adaptogènes. C'est-à-dire que, dans une plante, il n'y a pas une seule molécule active, mais des milliers. Et cela signifie qu'une plante est dotée d'une intelligence. En la prenant entière, en infusion, en décoction – comme c'est le cas dans les villages où ont lieu les études –, elle va rencontrer votre organisme, voir de quoi votre corps a besoin et activer les molécules utiles pour retrouver votre équilibre. L'assemblage des différentes molécules actives, qui parfois ont des effets inverses, va permettre d'éviter les surdosages, les effets secondaires voire toxiques. Donc, bien sûr que l'artémesinine seule peut provoquer des risques de développer des résistantes (comme l'indique le compte rendu de l'OMS), mais seulement si l'on commercialise un médicament avec la molécule d'artémesinine seule. En revanche, dans une infusion de la plante entière d'artemesia, les autres molécules de la plante seront là pour éviter ces résistances. Deux mondes s'opposent : celui des laboratoires et celui du terrain. Et plus on commence à creuser dans le monde des laboratoires, plus on se demande s'il n'y a pas un peu de mauvaise foi et surtout ce complexe de supériorité pour imposer sa vérité aux autres. Avec un business plan juteux à la clé. Et l'on retrouve exactement ces mêmes lectures limitantes de la médecine occidentale face à la pharmacopée de la phytothérapie occidentale, de l'ayurvéda ou encore de la médecine chinoise.

En résumé, le patriarcat (et son ombre du colonialisme) a influencé notre manière de prendre soin de nous, des autres, et de la planète. Au lieu de cohabiter avec les médecines du monde, la médecine occidentale s'impose

comme sauveuse de l'humanité et empêche les autres médecines de s'exprimer.

Si on veut simplement prendre la dimension physique mesurable et contrôlable des sagesses ancestrales, cela ne marche pas. On reproduit les mêmes limites que la médecine occidentale.

Pour moi, on ne peut pas créer un futur souhaitable sans intégrer les dimensions énergétiques, spirituelles et invisibles de l'humain. On ne peut pas rêver d'un monde meilleur si l'on ne va pas mettre en lumière les zones d'ombre de notre histoire[13]. Selma Sardouk, coach décoloniale, a créé le podcast « Mäli Mäli ». Je découvre grâce à elle qu'il existe des travaux sur les traumatismes systémiques et sociaux (discipline qui n'existe pas en France, elle a dû se former au Panama). Par exemple, le travail de Virgilio Enriquez, père de la psychologie philippine, sur le processus de colonialisation que nous allons voir.

Peut-on mettre ce processus au passé ? Est-ce quelque chose de révolu ? Sommes-nous dans une époque post-coloniale ? Selon lui, non, c'est une réalité actuelle. Au-delà de coloniser des terres, on a colonisé les esprits, les corps, les personnes. On a dépossédé les personnes qui vivent sur ces terres, jusqu'à leur identité.

Voici les cinq étapes du processus de colonisation décrit par Virgilio Enriquez.

1. Déni d'humanité et retrait (des personnes colonisées de leur propre cercle pour adhérer à la culture des colons).
2. Destruction et éradication. On brûle l'art, on détruit les symboles, on éradique la culture colonisée (dont les médecines).
3. Dépréciation et mépris de ce qui reste de la culture.
4. Tolérance de surface ou tokénisme. On fait semblant de le tolérer, et on le brandit comme étendard de son ouverture d'esprit.
5. Transformation et exploitation. On capitalise et on s'approprie ce qui reste.

Voici un exemple concret d'une médecine traditionnelle qui subit ce processus de colonisation.

1. Déni : Ce n'est pas de la médecine.

2. Destruction de tout le savoir et éradication de toutes les personnes qui détiennent ce savoir.
3. C’est dangereux pour la santé. Création de lois et criminalisation des pratiques. C’est de la sorcellerie.
4. Ce qui perdure, on le brandit pour montrer l’ouverture d’esprit. Exposition universelle, livres sur les médecines du monde…
5. Exploitation. C’est le « white wash » : on enlève les dimensions spirituelles, ésotériques ou mystiques d’une pratique. Puis on crée un protocole prouvé scientifiquement, bien « marketé » pour le populariser dans le monde et en faire un commerce.

Je sens que ça bouillonne dans mon ventre. Je respire. Bonne nouvelle, Selma nous propose aussi des solutions : entamer le processus de décolonisation quelles que soient nos origines. Elle partage avec nous les travaux de Poka Laenui, activiste décolonial hawaïen, qui a théorisé un processus de décolonisation dont la première étape est la redécouverte de nos vies avec ce prisme de la colonialité afin d’accepter et d’entamer un processus de guérison. C’est un processus non linéaire (la linéarité faisant partie du paradigme eurocentrique).

**LE PROCESSUS DE DÉCOLONIALISATION DE POKA LAENUI**

1. État des lieux : redécouverte de sa culture ancestrale, de sa langue, de son histoire. Redécouvrir en nous les schémas internes qui relèvent de la colonialité, du patriarcat. Le chemin de guérison s’ouvre. Se laisser le temps de la guérison. Car cette première étape est douloureuse.
2. Le deuil : faire le deuil des personnes mortes à cause du système de domination. Faire le deuil de cette identité perdue. S’autoriser à passer par toutes les étapes du deuil.
3. S’autoriser à rêver. Cela permet de nous décentrer de ce qui existe, du système et de nous concentrer sur ce que l’on veut. À rêver à une société décolonisée, à un esprit décolonisé.
4. Responsabilisation et engagement. Prendre ses responsabilités par rapport à ses découvertes, et s’engager à tout mettre en œuvre pour arriver à ce monde décolonisé.
5. Action. Quelles actions concrètes pouvons-nous mettre en place ? Que pouvons-nous faire dès aujourd’hui pour avancer dans cet engagement ?

Prenez le temps d’accueillir et de répondre à ces questions, avec bienveillance. Félicitez-vous d’ouvrir cette porte essentielle de décolonisation de nos esprits pour oser vous reconnecter à votre propre médecine.

## LE MONOPOLE DE LA MÉDECINE OCCIDENTALE

Il est facile de dire que la médecine ayurvédique ou les infusions d'artemisia ne soignent pas le Covid-19 (dixit le ministre de la Santé devant les députés durant l'été 2021). Mais qui a détruit tous ces savoirs ? N'est-ce pas la société occidentale qui les a formatés ? Qui a imposé sa vision du monde en détruisant les autres manières de voir ce monde ? Écrire ces lignes n'est pas agréable. J'ai peur de déranger. D'être jugée. Je sens la colère monter, mais je ne veux pas la fuir. Alors j'accueille. Je respire. Je mets de l'amour et de la guérison en écrivant ces lignes et en me connectant à vous qui me lisez. Que vous soyez femme, homme, blanc, de couleur, minorité, non genré…

L'appropriation culturelle dans les médecines douces constitue une autre déviation, une autre tendance que l'on peut observer. C'est ce phénomène d'exploitation, de « white wash » (la cinquième étape du processus de colonisation de Virgilio Enriquez). Je vous donne mon point de vue de femme indienne qui a intégré les codes occidentaux. J'admire toutes ces personnes occidentales qui vont en Inde pour se former dans le pays de mes ancêtres, puis qui retournent dans leur pays pour enseigner à leur manière ces sagesses. Ces enseignements seront teintés de leurs filtres occidentaux, et cela me va. Je dirais même que c'est grâce à cette vulgarisation occidentale que j'ai moi-même eu envie de redécouvrir ces sagesses, car avant elles étaient inaccessibles pour moi, trop mystiques, parfois rigides même. Mais il m'est arrivé deux fois de vivre la violence de l'appropriation culturelle, quand des connaissances, des femmes blanches qui sont allées en Inde pour se former à la danse et au yoga, qui sont même allées jusqu'à prendre un prénom indien, viennent me voir pour me dire que ce que j'enseigne sort des enseignements des maîtres spirituels et de la tradition. Dans ma tête, j'entends une petite voix d'un passé lointain qui répond : « Qui es-tu pour me dire ce que je peux faire ou ne pas faire ? »

## BULLE DE RÉGÉNÉRATION

Oui ! On en a besoin ! Je vous le confirme, cette escale est bien lourde.

Comment vous sentez-vous, chère âme exploratrice ? De quelle médecine avez-vous envie pour vous mettre du doux, du baume au cœur ?

La médecine du pardon arrive : après avoir exploré nos dragons du futur, nous les mettrons tous dans notre chaudron.

Je vous propose la médecine de la femme sauvage. Elle accueille pleinement les émotions qui la traversent, sans jugement. Vous êtes cette femme, cet homme sauvage. Ressentez tout ce qui vous traverse. Si cette énergie a choisi votre corps comme canal de manifestation, offrez-lui de l'espace. Si besoin, faites une pause, bougez votre corps, votre bassin qui porte les mémoires anciennes. Allez marcher pieds nus dans la nature. Accompagnez cette énergie pour la remettre à la source, la terre.

Aho (Son de reliance à notre part sacrée dans les traditions amérindiennes.)

***Nous ne sommes pas seul·e·s !***

Même si les événements que nous traversons nous mettent à vif, l'humanité a déjà vécu différents cycles comme celui-ci. Des femmes (et des hommes) ont déjà ouvert la voie. J'ai retrouvé des sœurs et des frères sur le chemin de l'écoféminisme, ou plutôt les écoféminismes, car chacun·e vit cette connexion à son corps et à la nature à sa manière. Je suis en joie de voir jour après jour sur des réseaux sociaux comme Instagram des sorcières, des femmes-médecine, des guérisseuses qui osent sortir des bois. Qui osent intégrer les valeurs du masculin et du féminin. Qui osent mettre en lumière ces parts d'ombre de l'humanité pour les transformer et créer des espaces de guérison.

**LES 5 VALEURS COMMUNES DES ÉCOFÉMINISMES (INSPIRÉES DE PASCALE D'ERM[14])**

- Non-dualité
- *Reclaim* : se réapproprier
- *Care* : prendre soin
- Réenchanter le monde
- Tout est interconnecté

Que vous inspirent ces cinq valeurs ?

*« Le corps de la femme et le corps de la nature ne font qu'un. »*

Vandana Shiva

Je découvre Vandana Shiva, une activiste écoféministe indienne, au moment de ma première crise existentielle, peu avant mon départ de chez les pompiers. C'est une docteure en physique qui décide de retourner dans son village au pied de l'Himalaya pour soutenir les initiatives de l'agriculture paysanne et biologique. Elle s'oppose aux multinationales agroalimentaires et au brevetage du vivant, causant des catastrophes écologiques et humaines. En creusant dans ses recherches, je sens dans mon corps comme des pans de l'histoire qui se recollent. Elle m'aide à relier le tout. Selon elle, l'esclavage, le colonialisme, le capitalisme sont les mêmes facettes d'un système. Le système patriarcal. Encore cette pyramide. Le

fameux « pouvoir au-dessus » de Starhawk, une autre écoféministe américaine[15]. Beaucoup d'autres humains ont œuvré dans différents domaines, de la justice sociale à l'agriculture en passant par l'écologie, la politique, le vivre-ensemble…

Tout est lié, et cette crise a mis en évidence la structure pyramidale commune à tous les domaines de la société qui ne peut simplement plus fonctionner comme telle.

Toutes les solutions sont déjà là, il ne reste plus qu'à mettre en lumière les ombres du patriarcat et retrouver notre colonne vertébrale collective pour créer ce vivre-ensemble plus en harmonie avec les lois du vivant.

La santé serait-elle le maillon qui manquait pour activer ce passage de l'ancien paradigme au nouveau ? Est-ce en devenant notre propre médecine que nous allons déclencher le saut quantique ? Je l'espère[16].

*« Nous sommes ceux et celles que nous attendions. »*

Quitterie de Villepin, créatrice du mouvement « Ma voix[17] ».

## LES DRAGONS DU FUTUR (SI ON NE S'OCCUPE PAS DE CEUX DU PRÉSENT)

Allons à la rencontre des prophètes de la médecine augmentée (et monochrome).

Mais avant… procédons à une expérience dans le corps.

**EXPÉRIENCE D'ANCRAGE**

Je vous propose pour plonger dans cette nouvelle escale de commencer par un retour dans votre corps.

Fermez les yeux, étirez-vous, respirez en conscience, bougez vos mains, vos pieds. Puis plantez vos pieds dans le sol, dans la terre. Demandez à la terre de vous soutenir, imaginez vos racines plonger dans la terre pour y trouver de la stabilité, de la confiance, de la sécurité. Sentez ces énergies à l'intérieur de vous.

Ce petit exercice préalable peut aider avant de plonger dans cette exploration technologique de la vie.

Je vous partage ici mes recherches d'humaine concernant cette médecine augmentée (et sa belle promesse de vente) qui prend de plus en plus d'ampleur dans notre société. La crise du Covid-19 semble être un bon catalyseur : un futur possible parmi tant d'autres qui devient la seule solution, unique, comme une autoprophétie. À force de la répéter sournoisement depuis plusieurs années, elle va finir par se réaliser ? Ce narratif porté par de nombreux dirigeants, des élites, et de nombreuses entreprises de l'intelligence artificielle, nous plonge déjà dans ce scénario qui personnellement me fait froid dans le dos.

## La médecine sans médecin

Un film de science-fiction ? Non, on est dans les préparatifs. Bientôt, en un clic, vous aurez un diagnostic grâce à des algorithmes et l'intelligence artificielle (IA), en deux clics, une activation de votre portefeuille à cryptomonnaie à reconnaissance faciale, et en trois, une injection d'une molécule supposée corriger votre ADN malade. Et vous voici guéri·e, et augmenté·e. Non, ce n'est pas le dernier volet du film *Minority Report*, c'est le titre du livre de Guy Vallancien, un ancien urologue, sorti en 2015[18]. Ce médecin reconverti en consultant et homme d'affaires est aussi président du CHAM (Convention on Health Analysis and Management, inventing the futur of health systems). Voilà l'un des thèmes abordés lors de ces grands symposiums sur la santé du futur, où l'on voit très peu de soignants de terrain.

Qu'est-ce que cela vous fait d'imaginer cette médecine du futur gérée par des banquiers et des geeks des algorithmes ? Qui sont les intervenants de ces espaces d'innovation de la santé ? De notre santé ? Des politiques, responsables d'institutions, d'assurances, d'universités, des gestionnaires d'hôpitaux et de cliniques, des syndicats. Des obsédés de la rentabilité de la maladie ?

Une cabine-robot pour vacciner les gens sans soignant ? Sanofi a récemment présenté une cabine autonome capable de vacciner les gens sans intervention humaine et sans supervision, déployable dans n'importe quel lieu public. Vaccbot, c'est le petit nom de cette innovation.

## De naturelle et acceptée, la mort va devenir scandaleuse

Un autre médecin prophète qui ne jure que par l'intelligence artificielle, c'est Laurent Alexandre[19]. Encore un urologue reconverti en haut fonctionnaire et entrepreneur.

Je vais tenter de rester neutre, et vous invite à aller voir sur Internet sa conférence TEDx « Le recul de la mort – l'immortalité à brève échéance » (qui a fait plus d'un million de vues). Faites-vous votre propre opinion. Si, à la fin, vous avez la nausée comme cela a été le cas pour moi, pour contrebalancer l'expérience, allez voir le TEDx « Très humain » de Alain Damasio, auteur de science-fiction humaniste. Vous vous reconnecterez instantanément à votre foi à l'humanité.

Pour Laurent Alexandre, relais des élites de ce monde (c'est-à-dire les têtes qui contrôlent l'économie occidentale, les GAFAM : Google, Amazon, Facebook, Apple, Microsoft), les progrès technologiques vont nous permettre de défier la mort et de devenir immortels. Pas mal comme promesse de vente marketing. Je reste perplexe. J'ai beau fonctionner en mode « intégratif » – j'essaie toujours de m'ouvrir, de trouver comment toutes les solutions ont leur place dans l'émergence, car il y a toujours du bon à prendre partout –, mais là, je vous avouerais que mon cerveau bug quand je me plonge dans des écrits ou des conférences sur le transhumanisme. Je ne comprends pas comment on peut parler de la technologie au service du vivant quand on coupe l'humain de sa capacité à s'écouter, quand on le coupe de sa source, la nature, quand on voit la croissance comme seule possible, alors qu'il y a besoin de décroissance aussi pour garder l'équilibre. Nous sommes dans l'extrême de la vision réductionniste du monde. Le corps humain serait complètement dénué d'intelligence, une machine inerte à réparer à coups de technologie. Ce « progrès », je le vois plutôt comme la suite logique du patriarcat, du colonialisme et de l'esclavagisme poussés à l'extrême. Quelle serait la saveur de la vie sans la finitude, sans la mort ?

Voici notamment ce qui me gêne dans cette vision technosanitaire :

- Le sujet de la vaccination est tellement sensible qu'il n'est plus possible d'avoir un débat respectueux et ouvert. Les personnes ayant une pensée divergente sont vilipendées par l'opinion publique.
- On nous répète en boucle que la seule solution, c'est le vaccin, en négligeant les remèdes complémentaires naturels et en ne faisant pas confiance à notre corps. Se ressourcer dans la nature, faire des pratiques

de respiration, de méditation quotidiennes, faire du yoga, bouger, manger le plus naturel possible… Toutes ces pratiques baissent notre niveau de stress et favorisent notre immunité.

- La vision réductionniste selon laquelle le cerveau est le seul centre d'intelligence noble de l'humain, avec encore une fois le déni du corps.
- Ces prêcheurs sont coupés du terrain car occupant des postes de hauts fonctionnaires, de chefs d'entreprise, du sommet de la pyramide. Leur seule vision, c'est la rentabilité. La nature, l'écologie, le respect n'ont aucune place dans leur agenda.
- Les traits de personnalités de ces prêcheurs technosanitaires sont intéressants à noter : des hommes blancs, de plus de 50 ans, avec des profils plutôt narcissiques, provocateurs, qui jouissent de leur statut de médecins, de chercheurs pour faire passer des messages comme des réalités scientifiques. Des ego surdimensionnés qui ont en fait peur de la mort.

À noter une réponse de Laurent Alexandre dans un podcast où le journaliste lui demande : « Que conseillez-vous aux jeunes qui sont en souffrance pendant cette crise du Covid-19 ? » Sa réponse : « Arrêtez de vous plaindre, les jeunes. De mon temps, on avait peur de baiser et de crever du sida… » Si vous ne me croyez pas, lisez son livre *Jouissez jeunesse*, dans lequel il traite Greta Thunberg et les collapsologues de « Khmers verts[20] ».

Il est par ailleurs intéressant de suivre l'évolution de ses sujets d'étude. En 2012, il promet le séquençage génétique pour tous (il détient une entreprise qui fait du séquençage). On attend toujours. En 2014, c'est le transhumanisme. On attend toujours. Et dernière nouveauté à la mode, les technologies au service de l'éducation. Allez, on va remplacer les professeurs par des puces dans le cerveau ! Toujours avec la même conviction dans ses arguments de sauveur de l'humanité (enfin d'une partie de l'humanité qui le mérite, les « utiles »).

Revenons à nos moutons. Avec cette vision réductrice de la biologie et du vivant, on ne remet pas du tout en question le fond du problème de nos civilisations : les dérives de notre mode de consommation à l'occidentale. La croissance à tout prix, la rentabilité, sans système de rétrocontrôle conduisant à l'inversion des cycles de régénération du vivant, la destruction de la planète, des espèces et la destruction de l'humain.

Pour pimenter le tout, j’ai quand même fait l’effort de faire une synthèse de ces recherches et de cette vision transhumaniste pour comprendre que des millions d’euros sont dépensés pour ces recherches alors qu’on pourrait mettre cet argent ailleurs. Et surtout, en attendant, il y a urgence. Prendre soin de soi. Devenir sa propre médecine.

**SOYONS CURIEUX·SES**

La clé de voûte de cette vision technologique portée par les transhumanistes : les révolutions NBIC – nano-technologies, biologie, informatique et sciences cognitives (intelligence artificielle et sciences du cerveau).

« Avec la combinaison de ces différents domaines, le citoyen du futur sera capable de décider seul des modifications qu’il souhaite apporter à son cerveau, son ADN, son corps, grâce à l’intelligence artificielle. »

Laurent Alexandre

Voilà la promesse de défier la maladie et la mort à la clé. Comme toujours, les outils ne sont jamais ni bien ni mal, c’est ce que nous en faisons qui est important. Ici, au lieu de voir la maladie comme une alliée pour nous reconnecter à notre essence, nous allons tout bonnement remplacer chaque partie de nous malade – par des matériaux rares, chers, et nocifs pour la nature j’imagine. Un goût amer de Frankenstein. Et une dépendance irréversible à ces technologies.

## Mes petites expériences sur le terrain du futur

En 2015, en pleine exploration autour de la santé du futur avec l’institut de santé intégrative, je me rends à des conférences sur l’innovation, la santé, les nouvelles technologies, les start-up « santé et bien-être ». À cette époque, je suis en phase d’exploration à 360° et la technologie au service du vivant m’appelle. Mais j’en arrive toujours au même constat : on est face à un seul monologue, la « tech innovation » – c’est le terme « bling-bling » très à la mode. Mais sans substance. Les conférenciers, encore des hommes blancs en costar/cravate, sont rarement des soignants (sauf des reconvertis en hommes d’affaires comme Guy Vallancien ou Laurent Alexandre) et encore moins des personnes malades. Comme si on parlait cuisine sans aliments ou sans chef. Petit à petit, j’arrête de perdre mon temps dans ces événements, car je ne trouve pas ce que je cherche. Une seule vision monochrome, qui impose une seule manière de voir les choses, avec cet esprit de conquête. Une ambiance de suprématie en mode « On est la

Silicon Valley française ». Ce ne sont pas des espaces propices pour proposer d'autres couleurs, des cocréations, d'autres perspectives de la vie et de la santé, et sûrement pas de la médecine intérieure. J'ai participé à quelques initiatives autour de la méditation au travail, avec un dispositif de réalité virtuelle. Là encore, rien d'inspirant. On ne remet pas du tout en question le système, on apprend juste aux gens à mieux tolérer le stress, tout en devenant dépendants d'une technologie.

À quoi pourrait ressembler cette médecine des algorithmes qui nous promet la jeunesse éternelle ? Devinez quoi ? Nous sommes en plein dedans ! Cette gestion de la crise du Covid-19, la confusion extrême, la cacophonie dans les décisions qui se contredisent, tous les dommages collatéraux non pris en compte, la sensation de division accentuée, l'impression que les chiffres varient en fonction des interlocuteurs… Ce sont des conséquences directes de cette médecine gérée par les algorithmes ! Les conseils scientifiques qui aiguillent les gouvernements sont des experts de l'intelligence artificielle. Toute cette cacophonie est le fruit d'algorithmes qui tentent de manière réductionniste de prédire les phénomènes du vivant, pourtant non prévisibles. Cela fait des années qu'ils travaillent à partir de modélisations mathématiques pour prendre en charge les risques climatiques, les pandémies. Et, depuis 2020, ces institutions peuvent expérimenter grandeur nature leurs outils algorithmiques. Pour rappel, un modèle est une simplification de la réalité. On ne tient pas compte des facteurs non contrôlables, par exemple le terrain, l'immunité, la résilience des personnes, ou encore de la cinétique d'un virus. Les modèles peuvent être utiles quand ils sont utilisés avec d'autres éléments de mesure. En résumé, dans un modèle, et dans les algorithmes qui en découlent, tout être humain est comparable en tous points. C'est un sujet passif (une machine) dénué de capacité de réponse différente du groupe. Quelle vision fataliste, réductionniste, qui nous enlève complètement notre couleur unique, notre puissance et notre responsabilité (*response-ability*, « capacité à agir sur »). En étant déconnecté·e de cette puissance intérieure, nous devons chercher une validation à l'extérieur. *Patriarchy is back !* Clairement, cette médecine des algorithmes est la suite logique de la médecine patriarcale, coloniale et esclavagiste.

Un peu de dézoomage. Les autres domaines où l'on utilise les algorithmes, cela donne quoi ?

En creusant un peu plus, je découvre que ces algorithmes sont partout, et posent de sacrés problèmes d'éthique, de régulation, et de prise de pouvoir sur les autres. Il y a un grand risque que la machine s'emballe. Regardez le nombre de lanceurs d'alerte, souvent des *data scientists*. Ce sont des ingénieurs (cartésiens donc) qui décident de quitter leur poste bien placé pour dénoncer les dérives et les risques. En voici deux exemples intéressants : Romain Boucher, qui travaillait dans les énergies, et Jérémy Désir, autre data scientifique qui travaillait pour la prestigieuse banque HSBC. Pour donner la parole à d'autres potentiels lanceurs d'alerte dans tous les domaines, ces deux hommes créent la plate-forme « Vous n'êtes pas seuls ». Il est intéressant de noter que l'on retrouve les mêmes mécanismes de manipulation, d'opacité et de contrôle d'une petite élite sur le reste du monde et ce, quel que soit le domaine.

## Les apprentis sorciers de la Silicon Valley

Cette vallée mythique de la Californie attire depuis plus de vingt ans des geeks en quête de shoots technologiques. C'est drôle, c'est aussi le berceau du New Âge des années 1970, et un lieu encore actif en termes d'expérimentation des modes de vie alternatifs. Un bel exemple qui illustre que les opposés s'attirent. Il y a peut-être des énergies particulières propices à créer de nouveaux paradigmes là-bas ?

C'est ici que sont nés les prototypes de recherche autour de l'autonomie et la mode du *smart*. *Smart*, en anglais, c'est l'intelligence autre que celle de la raison. Dans ce contexte, comprenez le *smart* comme un transfert de notre intelligence humaine vers un appareil, une intelligence artificielle. Avantage vendu : vous n'aurez plus à vous occuper de conduire, votre voiture vous amènera là où vous voulez. Vous vous libérerez de l'espace et du temps. Arrêt sur image et retour vers le passé : ne nous avait-on pas vendu les temps modernes comme le progrès et la liberté ? Fini le temps passé à faire le ménage, vive le temps des vacances ! On voit ce que cela a donné. La course folle vers l'argent, le travail, le crédit, le burn-out et la perte de sens. Et les vacances ? Pas un temps de régénération. Pour moi, cette *smart attitude* cache cet esclavage moderne où nous risquons de perdre toutes nos autres intelligences adaptatives pour devenir esclaves de la technologie.

Quelques exemples de projets *smart*…

### *La* smart car

Imaginez votre *smart car*. Vous vous installez dans votre voiture, elle démarre grâce à la reconnaissance faciale, puis détecte sur vos rétines le signal de votre destination que vous visualisez mentalement. Vous n'avez même pas besoin de lever le petit doigt pour mettre l'info sur le GPS. Vous pouvez vous faire les ongles pendant que votre voiture vous conduit à destination (à moins qu'elle ait l'option manucure intégrée !).

À plus grande échelle, tous les pontes de l'immobilier ne jurent que par la *smart city*, la « ville intelligente ». Vous savez, ces tours métalliques dans les villes, habillées de végétation hors sol, avec soi-disant un biomimétisme qui imite le monde végétal ? Autre fantasme où tout sera réglé comme du papier à musique (température, pourcentage d'oxygène, purification de l'air, gestion des déchets…). Au lieu de remettre en question notre mode de consommation aberrant, nous allons trouver des moyens chers et peu respectueux de la nature pour continuer à consommer sans limite.

Le nec plus ultra de la *smart city* ? C'est la *smart cabin*. Une idée de ce que cela pourrait être ? Les enseignes Monoprix testent actuellement ce concept de cabine médicale autonome. Pas de soignant pour vous accueillir (pour quoi faire, c'est trop cher !). Vos constantes vitales sont mesurées : pouls, tension artérielle, fréquence respiratoire, mesure de l'activité cardiaque avec l'électrocardiogramme, saturation en oxygène, pourquoi pas prise de sang, et imagerie. L'algorithme vous donne votre diagnostic à partir d'une base de données mondiale (merci la *big data*). Puis vous sera fourni votre traitement, injecté par une technologie NBCI, toujours en se référant à cette base de données mondiale. Et par qui cette base de données sera-t-elle contrôlée ? Cela ne me fait pas rêver, et surtout, cette vision réductionniste ne prend pas en compte toutes les dimensions du vivant : nos parts énergétique, émotionnelle, spirituelle, sacrée. Encore une fois, les arguments publicitaires sont toujours les mêmes depuis la nuit des temps : on nous vend la facilité, la liberté, le temps. Mais ces apprentis sorciers oublient de nous dire que c'est au détriment de notre *empowerment*, et que cela induit une perte de notre souveraineté, de notre résilience, une dépendance vitale à la technologie. En fait, c'est tout l'inverse du véritable sens du mot *smart*, qui peut aussi vouloir dire « intuition ». En poussant jusqu'au bout cette vision, nous arrivons à la réalité virtuelle qui remplace notre réalité charnelle. Des machines pourront vous injecter des

informations sensorielles pour créer une réalité qui vous déconnecte de votre boussole intérieure.

#### *La* smart food

Demandons à un ingénieur en informatique, spécialiste des virus (informatiques) quelles solutions il propose face aux conséquences écologiques dramatiques ? Notamment à cause de notre alimentation carnée exponentielle ? Recherches en cours confirmées par l'un des actionnaires de l'OMS, Bill Gates : la viande artificielle. On mange trop de viande ? Au lieu de changer nos modes de vie, continuons ces comportements néfastes pour notre santé, celles des animaux et de la planète, et allons trouver des solutions artificielles, dans cette continuité de la vision monochrome. Je vous laisse imaginer les conséquences. Et ce sont encore des millions de dollars gaspillés pour ces projets fous. Les sœurs Wachowski, réalisatrices du célèbre film *Matrix*, sont de vraies visionnaires.

#### *La géo-ingénierie ou les mégalomanes du climat*

Géo-ingénieur, c'est quoi comme métier ? Voici, pour replacer le contexte, ce qu'en pense Clive Hamilton, spécialiste des enjeux environnementaux, qui pose cette question de fond : « Ces hommes [les géo-ingénieurs] ont-ils le droit de jouer aux apprentis sorciers avec la Terre ? »

> *« L'échec répété des négociations internationales sur le climat signifie que nous nous dirigeons vers une hausse globale des températures de 3° C à 6° C d'ici 2100. Celle-ci entraînera des événements météorologiques extrêmes et de nombreuses souffrances humaines. Les espoirs se tournent aujourd'hui vers des technologies qui proposent de refroidir la Terre sans changer notre modèle de développement ni de consommation. Telle est la promesse de la géo-ingénierie et de ses promoteurs, soutenus par Bill Gates lui-même (encore lui ! Il est partout…). Pulvériser du soufre dans la haute atmosphère, modifier la chimie des océans, stocker le carbone dans les profondeurs de la Terre : tels sont les projets et les expériences à hauts risques de ces "géocrates" – ingénieurs, scientifiques et hommes d'affaires – qui entendent régler le thermostat de la planète*[21]*. »*

#### *Quand nous serons gouvernés par des satellites*

Qui n’a pas rêvé en admirant les photos magnifiques de la Terre prises par Thomas Pesquet depuis la Station spatiale internationale ? Oui, moi aussi j’ai rêvé d’être astronaute. Savez-vous qui finance ce projet colossal ? Les États-Unis, la Russie, la France, le Canada, le Japon… Mais aussi le multimilliardaire Elon Musk, gourou incontournable de la Silicon Valley. Il est adulé comme un modèle de réussite après avoir créé Paypal, et il a de nombreux projets sur le feu. Avez-vous entendu parler de Neuralink ? Oui, il y a *neura* dedans. Comme les connexions *neuronales* dans notre cerveau. Cette start-up est en train de fabriquer des implants cérébraux pour développer l’interface homme-intelligence artificielle. Son projet jumeau, toujours porté par Elon Musk le sorcier ? Starlink. Oui, dans le mot il y a *star*, « étoile », et surtout quelque 40 000 satellites lancés en orbite autour de la Terre. Pour quoi faire ? Pour développer l’Internet du futur (merci la 5G), les objets connectés. L’homme-robot n’est plus de la science-fiction, car ces recherches sont belles et bien en cours.

Durant l’été 2020, vous avez peut-être été témoin de ce ballet céleste qui n’était pas des signaux des extraterrestres, mais bien une création humaine ? C’était le défilé haute couture de Starlink. Comme si on n’avait pas assez pollué la planète, on commence à polluer l’espace avec des jouets qui ne vont faire que renforcer le contrôle, la manipulation et la soumission des humains, réduits au statut de consommateurs avec une puce dans le cerveau.

#### *Le masque connecté*

Je cite ici un petit accessoire high-tech qui a fait fureur au dernier salon de l’innovation à Las Vegas (allez voir sur Internet une photo de masque connecté, cela vaut le détour !).

Les start-up se sont lancées dans la faille de marché du masque, et voilà le dernier accessoire à la mode ! Avec système d’aération intégrée, mesure de la qualité de votre air, niveau de particules, de microbes. Qui sait, on pourra connecter votre compte bancaire et vous faire payer le débit d’oxygène que vous inhalez dans la journée ? ! Je suis parcourue d’un grand soupir en écrivant ces lignes. Nous avons encore la chance que l’air soit gratuit. Est-ce que cela va durer ?

#### *L’utérus artificiel : le fantasme des hommes augmentés ?*

Bientôt, on pourra peut-être aussi se débarrasser des femmes. Il fallait s’y attendre. Plus besoin d’elles pour assurer la descendance. L’ectogenèse est

un concept inventé par le généticien anglais J. B. S Haldane en 1923 – et l'auteur de science-fiction Aldous Huxley reprend le concept dans son roman *Le Meilleur des mondes*, neuf ans plus tard.

En 2005, le médecin, biologiste et philosophe Henri Atlan, membre du Comité consultatif national d'éthique, publie son livre *L'Utérus artificiel*[22]. Il y souligne bien, en introduction, que, dans un premier temps, cette technologie répondra aux indications thérapeutiques pour permettre aux grands prématurés de survivre. Puis viendra le temps de déviance, on utilisera cette technique pour les couples qui ne peuvent pas avoir d'enfant naturellement, puis… Vous remarquez toujours la même cascade d'arguments ? On commence « pour sauver les personnes malades » puis, puisque la technologie est là, on va l'utiliser tout court. Rien que d'imaginer ce futur possible me fait froid dans le dos (et dans l'utérus). Je ne cesse de me poser cette question : « À quel moment s'est-on trompé ? »

Quand les pièces du puzzle s'assemblent, cela peut même devenir un film d'horreur ! Je ne vais pas faire de paragraphe sur la reconnaissance faciale, mais c'est aussi une pièce du puzzle en train de s'emboîter dans cette crise. Il suffit de voir ce qui se passe en Chine pour avoir le souffle coupé (je vous conseille à ce propos le documentaire « Tous surveillés, 7 milliards de suspects » d'Arte). L'entreprise française Thales ouvre l'ère de l'identité numérique : dans leur vidéo de présentation du Digital ID Wallet se dessine cet écart entre réalité et fiction. Derrière cette pseudo-invitation à nous faciliter la vie, c'est une vie monochrome et sans aucune liberté qui nous attend.

Si vous êtes (hyper)sensible comme moi, et que vous vous sentez lourd·e, confus·e, dépité·e à la lecture de ces lignes sur les innovations en santé, je vous invite à faire une pause, à respirer, vous étirer, et revenir un peu plus tard. De mon côté, écrire cette partie du livre me met dans une ambiance un peu morbide, où une part de moi se demande à quoi cela sert de rester dans ces scénarios délirants. Avec du recul, je pense qu'il est important d'avoir conscience de ce qui se passe dans cette dimension « 3D », le monde de la matière, de la densité, et de voir qu'elle est coupée de cette dimension plus vaste de la conscience, du ressenti, du champ universel où tout est connecté (la fameuse « 5D »). Pour l'instant, ceux qui explorent ces interconnexions entre les différents domaines de la société, ce ne sont pas (hélas) les spécialistes du vivant.

Toujours dans cette quête de vision globale du monde à venir, je plonge dans le livre *Covid-19. La Grande réinitialisation*, de Klaus Schwab[23]. Qui est cet homme que je ne connaissais pas avant 2020 ? C'est un ingénieur et économiste allemand qui crée le forum économique mondial (à Davos en Suisse). On dirait le pape du monde d'après. Je vous avoue, je n'ai pas réussi à aller jusqu'au bout du livre. Que des autoprophéties, des paroles abstraites, les mêmes arguments de sauveurs de la planète, coupés de tout un pan de la réalité… Quand je regarde notre histoire, ce n'est pas joli. Quand je regarde le (seul) futur qu'on nous vend, ce n'est pas joli non plus.

Alors, est-ce vraiment le futur que nous souhaitons ? Un futur décidé par des têtes coupées de l'intelligence du vivant ? Je ne sais pas, vous, mais moi, changer de disque dur, c'est une urgence… Je me souviens d'une expérience très intéressante lors d'une formation que j'ai suivie en Angleterre, au Schumacher College – cette université atypique cocréée par le philosophe écologiste indien Satish Kumar. Espérant qu'elle vous fasse du bien et vous reconnecte à votre flamme, je vous en livre ici le récit.

## Tout n'est pas foutu ! Rendons visite à Galilée

Mardi, deuxième jour d'immersion au Schumacher College, à Dartington, Angleterre. Nous avons cours avec Stephan Harding. Il est spécialiste des sciences holistiques, et enseigne l'écologie profonde et la théorie Gaïa développée dans les années 1980 par James Lovelock. Ce dernier est l'un des premiers scientifiques qui émet l'hypothèse que la terre est vivante et capable de s'autoréguler. Enfin, les sciences reprennent des concepts des sagesses ancestrales ! J'apprécie ce lieu rempli de personnes comme moi ! Des scientifiques spirituels ! Après un prélude en musique à la guitare, Stephan Harding nous plonge dans son cours à travers une expérience. La métaphore de Galilée…

Derrière lui se trouve une porte fermée. Mystère. Il nous propose un voyage dans le temps, en imaginant que nous empruntions cette porte. Nous nous retrouvons quelques siècles auparavant, en face de Galilée. Dans son opus sur les comètes de 1623, il décrète : « Le livre de l'univers est écrit par les mathématiques. » Imaginons que nous le retrouvons à son bureau, un soir, en plein élan créatif : il est en train d'écrire son opus. Et si nous pouvions lui expliquer que cette phrase-là, certes avant-gardiste pour l'époque, aura aussi ses limites dans le futur, car elle a forgé notre inconscient collectif, où les mathématiques, les chiffres, le raisonnement

linéaire, prédominent sur toutes les autres disciplines. Si nous pouvions lui demander de changer un seul mot dans cette phrase, lequel serait-il ? En bons élèves devant l'énigme de Stephan Harding, nous commençons à chercher. Le mot « mathématiques » nous dérange, alors nous proposons à Stephan des alternatives à ce mot : « la conscience universelle », « le vivant »…

Vous proposeriez quoi, vous ? Je vous invite à y réfléchir avant de lire la suite…

Stephan Harding nous répond quelques minutes après, sur un ton joueur, que cela fait un trop grand écart pour Galilée. De passer des mathématiques à la métaphysique, à la conscience universelle, ce n'est pas possible, cela lui demande trop d'effort. Il ne peut pas accepter notre demande. Alors, vous donnez votre langue au chat ?

Au lieu de dire « *Le livre* de l'univers est écrit par les mathématiques », préférez la formule « *L'un des livres* de l'univers est écrit par les mathématiques ».

Sentez-vous la différence ? En entendant cette réponse, j'ai perçu de la légèreté dans mon corps. Mais oui ! L'intention n'est pas de rejeter les mathématiques, mais simplement de les mettre à leur juste place, à côté des autres arts du vivant. C'est le principe de toutes les couleurs de la médecine. Chaque médecine a sa place, sans que l'une ne prenne le dessus sur les autres. Imaginez comment serait notre monde si quelqu'un avait susurré à l'oreille de Galilée cette proposition intégrative ? Comment cette crise de 2020 aurait-elle été gérée ? Avec toutes les médecines du monde qui auraient collaboré ? Avec tous les humains reliés à leur médecine intérieure ? Et si nous nous autorisions à ouvrir cet espace intégratif dans notre vie, à être plus à l'écoute des arts du vivant, sans attendre de validation extérieure ? En devenant nos propres scientifiques intérieur·e·s ?

Moi, cette aventure me démange. Je sens toutes mes cellules pétiller de joie à cette idée. C'est une libération, personnelle mais aussi transgénérationnelle. Une manière de permettre à nos ancêtres de vivre ce qu'ils·elles n'ont pas pu vivre. Et une manière d'ouvrir cet espace de réunification à nos lignées futures.

## Le grand *reset* karmique

Pendant que certains se réunissent dans les stations de ski en Suisse pour le « grand *reset* planétaire » (expression empruntée à l'économiste Klaus

Schwab), je vous propose un autre type de grand *reset*. Le grand *reset* karmique.

En effet, pour nous incarner pleinement et devenir notre propre médecine, nous avons besoin de décoloniser nos imaginaires, décoloniser nos cœurs, nos corps et nos cellules de ces siècles de patriarcat, de domination, d'esclavage. Nous ne pouvons plus faire cette impasse. Il est temps de se débarrasser du paradigme colonial, de faire ce travail de démanteler l'ombre du colonialisme. Ce n'est pas qu'un travail intellectuel, la reconnaissance de différents présidents occidentaux de tous les génocides ne suffit pas. Nous ne pouvons plus faire l'impasse du travail émotionnel, énergétique, spirituel… Nous devons prendre en compte les mémoires de l'ombre qui se manifestent dans nos corps aujourd'hui. Sinon, nous resterons en surface. Nous serons dans de jolis termes d'inclusion, de diversité, de mouvements antiracistes, mais toujours dans un modèle de domination comme ce qu'il se passe en ce moment. Et nos émotions continueront à tourner en boucle dans nos corps sans que les algorithmes ne sachent quoi faire.

Si nous nous sommes incarné·e·s dans cette période intense et chaotique, c'est probablement parce que nos âmes l'ont choisi, et parce qu'au lieu de subir, nous avons une posture de créateur·rice·s, de guérisseur·se·s. Et ce, quelles que soient nos origines.

> *« Pour incarner pleinement notre lumière, nous devons embrasser nos ombres les plus profondes. »*
>
> Dre Rosales Meza

## Rituel de guérison de nos dragons

Voici un texte qui m'est tombé dessus lors d'une séance de méditation matinale – ce que les médiums pourraient appeler un texte « canalisé ». Le contexte ? Je dois préparer un texte pour un spectacle avec une troupe de danse sur la sexualité des femmes dans le cadre du festival « Clit revolution », en Guadeloupe.

Assise sur mon tapis de yoga, je suis entre deux états de conscience. Je ressens comme une chaleur au niveau de mon sternum. Je reçois des mots, comme un *flow* d'urgence venant de mon ventre et je me laisse guider par

une voix venue des profondeurs. Une écriture automatique et la sensation d'être reliée au ventre de la terre. La présence de femmes autour de moi, de différentes époques. J'ai à la fois l'impression d'être dans un rêve, mais aussi pleinement présente sur mon tapis. Mon état de vigilance est accru. Les mots ont soif d'être déposés sur le papier. J'aurais la chance quelques semaines plus tard d'offrir ces mots à la mer des Caraïbes, face au volcan La Soufrière en Guadeloupe. Je me sens reliée à toutes les femmes du monde. Puis j'offre ce texte à un public, dans le cadre de ce festival en l'honneur des femmes quelques jours après.

C'est un moment un peu solennel. Je vous invite à vous relier à vos ancêtres, que vous soyez femme ou homme. Si vous pouvez aller dans la nature pour lire ce texte, ce serait l'idéal. Sinon, restez bien ancré·e dans vos pieds. Posez le livre quelques instants pour faire quelques pas, sentir votre connexion à la terre, idéalement pieds nus. Puis revenez quand vous sentirez bien votre corps.

**TEXTE CANALISÉ : CONNEXION AUX ANCÊTRES**

Installez-vous confortablement, fermez les yeux quelques instants pour revenir à votre respiration profonde.

Imaginez toutes les femmes et tous les hommes de vos lignées et des autres lignées présentes à vos côtés pendant que vous lisez le texte (à haute voix si possible).

*« Cher docteur, cher colon, cher maître, cher professeur, cher patron, cher président…*

*Pendant des siècles, tu m'as imposé ta vérité.*

*Parfois pour me sauver.*

*D'autres fois pour me soigner, me ramener à la raison.*

*D'autres fois encore, pour me torturer.*

*Je me suis coupé·e de mon temple sacré.*

*Serait-ce le moment de déposer les armes ?*

*Je te demande pardon.*

*Je me demande pardon.*

*Car nous le savons, toi et moi, la victime, le sauveur, le bourreau, sont des rôles interchangeables. Et la roue tourne.*

*Il est temps d'explorer ensemble de nouveaux possibles.*

*Toi, avec ta facette de la réalité.*

*Moi, avec ma facette de la réalité.*

*Lui, elle, avec leur facette de la réalité.*

*Tsss… Je te vois venir. Ça te démange. Laisse de côté ta science prétentieuse qui tente vainement d'expliquer les mystères de la vie à coups d'algorithmes.*

*Et reviens ici et maintenant.*

*Dans cet espace de respect, d'humilité, et de bienveillance.*

*Célébrons notre unité.*

*Dansons nos diversités.*

*Jouissons de nos corps et de nos âmes, et laissons la vie jouir à travers nous.*

*Je suis prête. Et toi ? »*

Observez et notez les émotions qui émergent : colère, peur, tristesse, rage, soulagement… ?

Car ces paroles peuvent réveiller d'anciennes mémoires. Accueillez ces émotions, plutôt que les enfouir. C'est peut-être un cadeau qu'elles refassent surface maintenant pour être vues. Car c'est en ressentant ces émotions du passé enfouies que nous allons pouvoir nous libérer des schémas inconscients du patriarcat que nous reproduisons de génération en génération, dans nos propres vies. Nous sommes peut-être celles et ceux qui vont libérer nos lignées ?

Nous allons procéder à un *tapping* (« tapotement »), qui est une pratique énergétique permettant de laisser circuler les émotions et d'intégrer cette guérison dans nos cellules. En effet, cette pratique, issue de la médecine traditionnelle chinoise, permet de stimuler les méridiens d'acupuncture pour libérer le qi, les énergies ou émotions bloquées. On pourrait dire que c'est de l'acupuncture sans aiguille. La localisation exacte des points n'est pas importante, nous sommes dans la dimension du corps énergétique et du pont que nous recréons entre nos différents corps.

**PRATIQUE DE TAPPING**

*À faire en conscience.* C'est le fait de tapoter, de ressentir le corps et de répéter à voix haute une phrase en conscience qui permet le processus d'intégration et le nouveau circuit que nous créons à travers tous nos corps. Créez votre phrase selon ce modèle :

*« Même si je me sens… (enragée par exemple), je m'aime et je m'accepte tel·le que je suis. »*

À vous de créer votre phrase qui résonne juste.

Puis tapotez par exemple sous votre clavicule droite avec votre main droite en répétant 3 fois, à voix haute, votre phrase.

Prenez un temps de silence, d'auto-observation, et remerciez-vous. Vous pouvez noter comment vous vous sentez après cette pratique, vos prises de conscience, et les prochaines

actions que vous aimeriez mettre en place pour célébrer et avancer[24].

**COACHING SOLO : SE LIBÉRER DES CHAÎNES DU PATRIARCAT**

- Comment vous sentez-vous après ce rituel de guérison ?
- Quelles sensations physiques percevez-vous dans votre corps ?
- Quelles émotions ?
- Quelles pensées ?
- Quelles images ?

Prenez un instant, puis imaginez, visualisez votre lignée de femmes derrière vous. Toutes ces belles femmes qui vous sourient. Observez cette énergie de soutien dans votre dos.

- Que vous murmurent-elles à l'oreille ?
- Puis regardez, devant vous, les générations futures. Observez l'énergie de votre ventre.
- Qu'avez-vous envie de leur murmurer à l'oreille ?

Vous pouvez refaire ce rituel dans les jours qui viennent. Les mémoires se libèrent par couche, donc ne vous inquiétez pas si vous vous sentez flotter pendant quelques jours. Prenez soin de vous, hydratez-vous bien et mangez de bonnes choses de la nature. Marchez régulièrement pieds nus (si possible) à même la terre.

Nous allons à présent entrer dans un espace de célébration. Ce nouveau chapitre est le moment parfait pour nous reconnecter à notre médecine, vierges des reliquats du passé et du futur. Un moment de pratiques, d'inspiration et de créations concrètes !

---

1. Solène Ducrétot et Alice Jehan, *Après la pluie. Horizons écoféministes*, Tana, 2020.

2. Julie Azan, *Le Clitoris, c'est la vie*, First, 2018.

3. Miranda Gray, *Lune rouge*, Macro, 2009.

4. Dre Candace Pert, *Molecules of Emotions*, Scribner, 2010.

5. Yuval Noah Harari, *Homo Deus. Une brève histoire du futur*, Albin Michel, 2017.

6. Christine Delmotte-Weber, *Nous sommes les petites filles des sorcières que vous n'avez pas pu brûler !*, Les Oiseaux de nuit, 2020.

7. Si vous voulez approfondir le sujet, je vous conseille vivement les ouvrages suivants : Mona Chollet, *Sorcières. La puissance invaincue des femmes*, La Découverte, 2018 ; Susan Fletcher, *Un bûcher sous la neige*, J'ai lu, 2013 ; Odile Chabrillac, *Âme de sorcière. Ou la magie du féminin*, Pocket, 2019 ; Isabelle Sorente, *Le Complexe de la sorcière*, Folio, 2021.

8. Isabelle Sorente, *Le Complexe de la sorcière*, *op. cit.*

9. Je vous invite à lire *Le Bal des folles* de Victoria Mas (Albin Michel, 2019) et à voir le film sublime de Mélanie Laurent, du même titre. De vraies oeuvres-médecine, pour mettre en lumière nos ombres du passé.

10. Paula Anacaona, *Solitude la flamboyante*, Anacaona éditions, 2020.

11. Françoise Vergès, *Le Ventre des femmes*, Albin Michel, 2017.

12. Maureen Murdock, *The Heroin's Journey*, Shambala, 2020.

13. Vous souhaitez aller plus loin sur ce travail de décolonisation ? Voici quelques ressources. En français, je vous conseille le compte Instagram @decolonisons et les podcasts « Kiffe ta race » (Rokhaya Diallo et Grace Ly) et « Mäli Mäli » (Selma Sardouk). La chaîne Arte propose également de nombreux documentaires sur ces sujets. En anglais, la docteure en psychologie et femme-médecine Rosales Meza, d'origine mexicaine et vivant aux États-Unis, propose des ressources et des événements en ligne pour les personnes de couleur originaires des peuples premiers mais aussi pour les personnes blanches. Son compte Instagram est @dr.rosalesmeza. Rappelez-vous que, quelle que soit votre couleur de peau, le plus important est de ne pas entrer dans la culpabilisation. Ce qui est fait est fait. Le tout est de reconnaître et d'accueillir cette mémoire de colonisation en soi (qui existe chez tous les êtres humains) pour que nous puissions la transformer ensemble.

14. Pascale d'Erm, *L'Écoféminisme en questions*, La Plage, 2021.

15. Starhawk, *The Empowerment Manual*, New Society Publishers, 2011.

16. Si vous souhaitez réveiller l'écoféministe en vous, je vous conseille les lectures suivantes : Pascale d'Erm, *L'Écoféminisme en questions*, *op. cit.* ; Solène Ducrétot, Alice Jehan, *Après la pluie. Horizons écoféministes*, *op. cit.* ; Odile Chabrillac, *Sortir des bois. Manifeste d'une sorcière d'aujourd'hui*, Tana, 2020 ; Starhawk, *Rêver l'obscur. Femmes, magie et politique*, Cambourakis, 2015 ; Jonathan Attias, *La Désobéissance fertile. Pour une écologie offensive*, Payot, 2021.

17. Mouvement politique créé en 2017 dont l'objectif était de faire élire à l'Assemblée nationale des anonymes tirés au sort lors des débats organisés par le collectif.

18. Guy Vallancien, *La Médecine sans médecin ?*, Gallimard, 2015.

19. Laurent Alexandre, *La Mort de la mort*, JC Lattès, 2011.

20. Dr Laurent Alexandre, *Jouissez jeunesse !*, JC Lattès, 2020.

21. Clive Hamilton, *Les apprentis sorciers du climat. Raisons et déraisons de la géo-ingénierie*, Seuil, 2013.

22. Henri Atlan, *L'Utérus artificiel*, Seuil, 2005.

23. Klaus Schwab, *Covid-19. La Grande réinitialisation*, Forum Publishing, 2020.

24. La pratique de *tapping* vous a plu ? Pour aller plus loin, je vous conseille le livre de Sophie Merle, *EFT Psychologie énergétique*, Médicis, 2008.

## CHAPITRE 3

# DEVENEZ VOTRE MÉDECINE ET CELLE DE LA TERRE

Voilà, nous y sommes. Bienvenue dans cet espace de vibration avec la terre, la nature, la magie des 99,999 % de la vie qui intègre le 0,001 %.

Sacré passage ! Si vous pensiez au début du voyage que, pour être sa médecine, il fallait être médecin, vous aurez compris à présent que personne d'autre que vous ne vous connaît mieux…

La grille de lecture de *koshas* va être précieuse pour cette escale, et pour que vous compreniez pourquoi je choisis de vous partager ces médecines qui résonnent pour moi et que je trouve essentielles pour toutes les femmes guérisseuses, femmes-médecine, sorcières, accompagnantes… Mais qui fonctionnent aussi pour les hommes.

Pendant mes recherches en santé intégrative, j'ai régulièrement trouvé des classifications linéaires comme celle-ci :

| Corps physique | Corps émotionnel et énergétique | Corps mental | Corps expérimental | Âme |
|---|---|---|---|---|
| Médecine occidentale, pratiques psychocorporelles… | Psychothérapies, acupuncture, massages, naturopathie… | Techniques de relaxation, méditation, sophrologie, hypnose… | Techniques de respiration, sophrologie, hypnose… | Méditation, prière… |

Même si je suis 200 % d'accord avec cette lecture linéaire, allons voir le mode « transversal » – des médecines qui traversent tous les corps et qui les synchronisent avec l'univers. Vous vous rappelez que tout, dans la création, est fait de différents corps. Plus vous vous reliez à votre corps d'énergie, plus vous êtes réceptif·ve aux corps d'énergie autour de vous. Ceux d'autres personnes, mais aussi les corps d'énergie des animaux, des végétaux, des

minéraux, des lieux. Et même des matières dites « inertes ». Même mon ordinateur peut être un miroir de médecine pour moi (le nombre de fois où il n'a pas voulu démarrer quand j'avais mes lunes…). En ouvrant votre champ de conscience à cette dimension vibratoire, tout devient médecine. Tout. Vous n'avez plus que l'embarras du choix. Dans cette escale, ce n'est pas la technique des médecines que je vais vous partager, non. Ce serait reprendre le fonctionnement du patriarcat où je me positionnerais en experte, et où le mental voudrait tout comprendre et maîtriser avant d'expérimenter. Non, ce n'est pas le but. Je vais simplement vous partager mes médecines du moment en passant par le canal sensoriel. Ces médecines qui transcendent.

**TOUT EST RÉSONANCE**

Tous nos corps vibrent. Tous nos corps émettent et reçoivent des vibrations. Tout est vibration. Tout dans la matière, et tout dans l'invisible (comme les pensées, les émotions). Tout est oscillation, rythme. Tout émet une fréquence (nombre d'oscillations par seconde). Chaque fréquence a un son (parfois audible à l'oreille humaine, parfois non). Chaque fréquence est associée à une longueur d'onde, donc à une lumière (parfois visible par l'œil humain, parfois non). Chaque fréquence a une forme spécifique. Tout est à la fois émetteur et récepteur.

Le vide est un lien de connexion et d'harmonisation des fréquences.

L'eau est un conducteur qui amplifie les effets d'une fréquence. Vous connaissez peut-être les expériences du chercheur japonais Masuro Emoto, qui pose différentes intentions ou joue des musiques à des eaux. Résultats surprenants… Les intentions et fréquences de joie, d'amour, d'ouverture créent des cristaux harmonieux. Et les intentions et fréquences basses, de fermeture, de peur, créent des cristaux disharmonieux[1].

Les vignerons qui travaillent en biodynamie utilisent aussi les fréquences et les sons pour harmoniser leur raisin et leur vin. Petit rappel, nous sommes fait·e·s de 70 % d'eau (comme la terre) ! Ainsi, en vous branchant à votre eau, et posant une intention, vous devenez un champ vibratoire de guérison. Faites-en l'expérience la prochaine que vous vous offrez un bain dans la mer, dans une rivière, ou sous votre douche… Ou même avant de boire un verre d'eau.

Quand je réalise que toute expérience de la vie est médecine, c'est un « oui ! » du fond du cœur qui émerge. Comme si mon âme savait intuitivement. Depuis très longtemps. C'est en cultivant cet état de conscience d'ouverture (rappelez-vous de vos sept états de conscience), que

nous pouvons nous harmoniser avec la nature, et harmoniser la nature. C’est une médecine dans les deux sens.

Ce « oui » du cœur est là pour valider ces connaissances que nous avons aujourd’hui :

- Toutes les constantes qu’on apprend en cours de physique sont reliées !
- Chaque mantra en yoga (son pour canaliser le mental) a son yantra (sa forme géométrique).
- L’anatomie des chakras répond à cette multidimensionalité puisque chaque chakra a sa propre couleur, sa fréquence, son propre son, sa forme, ses qualités.
- Nous sommes donc des émetteur·rice·s et des récepteur·rice·s d’énergies, de fréquences, de longueurs d’onde. Il y a des personnes, des objets, des lieux, des aliments, des éléments de la nature qui vibrent comme nous, qui nous font du bien, qui nous font grandir. De l’information et de l’énergie circulent de manière harmonieuse entre les systèmes. Et au contraire, il y a des personnes, des lieux, des aliments, des éléments, des situations qui nous déphasent de notre fréquence originelle et qui nous font perdre notre énergie. Nous pouvons (et parfois devons) nous extraire de ces champs. Connaître ses limites est important : entre rester et transformer, ou sentir et s’extraire.
- Chaque émotion émet sa propre fréquence. Quand nous sommes traversé·e·s par une émotion, elle nous permet de vibrer sa fréquence, et si on la laisse suivre son *flow* sans la bloquer, elle va aussi nous libérer d’une fréquence qu’on avait peut-être enfouie et qui nous coupait de notre source.
- La terre elle-même émet sa propre fréquence. Nous, habitant·e·s de cette planète vivante, sommes synchronisé·e·s avec ses propres pulsations, ses propres « battements de cœur ». Plus nous enlevons les bruits parasites qui nous coupent de cette fréquence originelle, plus nous nous harmonisons avec la terre.

C’est sur cette vision fréquentielle du vivant que sont fondées toutes les sagesses anciennes, mais aussi la physique quantique. C’est comme si vous pouviez choisir un canal de fréquence pour être dans telle ou telle dimension. Les fréquences basses nous amènent à la densité du corps physique, de la terre, et les fréquences hautes nous guident vers les corps subtils. Nous pouvons naviguer entre ces différentes pistes de musique.

En plus de toutes les pratiques du corps, de l’esprit, du chant, du mouvement, des libérations émotionnelles, des nouvelles technologies émergent de ces combinaisons pour venir soutenir ces synchronisations de fréquences et d’énergies. Connaissez-vous le Healy ? C’est un appareil qui émet des fréquences quantiques de guérison qui a été développé par une équipe de chercheurs allemands. Ils ont commencé par des programmes de fréquences pour calmer les douleurs chroniques, avec des résultats très intéressants, puis ils ont ouvert leurs recherches à d’autres champs d’application des fréquences, allant de l’équilibration des méridiens de médecine chinoise au système des chakras, en passant par les corps subtils… Nous vivons une période fantastique où nous devenons créatrices et créateurs de nos vies. Et la technologie peut être au service du vivant !

**AUTO-OBSERVATION : UNE PETITE EXPÉRIENCE DE RÉSONANCE…**

- Regardez autour de vous. Posez votre regard sur une image, un cadre, ou tout autre objet agréable à regarder qui capte votre attention.
- Observez les formes, les couleurs.
- En même temps, observez votre respiration qui s’approfondit, qui ralentit. Vous pouvez poser une main sur votre ventre pour accompagner votre respiration.
- Gardez votre champ visuel élargi, pour ne pas trop forcer sur vos muscles oculaires.
- Essayez de percevoir l’espace entre vos yeux et l’objet d’étude.
- Imaginez, ressentez ou visualisez les informations, les énergies qui circulent entre vos rétines, l’objet de votre attention, et votre cœur.
- Qu’est-ce que ressentir cet espace vous procure ?
- Imaginez que l’objet vous regarde lui aussi. Qu’il vous envoie un message. Accueillez-le.

En tantra, on appelle cette pratique l’« inversion des polarités ». Nous ne sommes pas qu’acteur·rice·s de notre monde, nous sommes aussi récepteur·rice·s de notre monde.

Vous comprenez pourquoi il est si important de vous créer des espaces de régénération dans les endroits où vous passez la majeure partie de votre temps. Chez vous, là où vous travaillez, là où vous dormez aussi (le temps de sommeil, c’est presque un tiers d’une vie !). Je me rappelle des tours grises et métalliques de la Défense, à Paris quand je travaillais chez les pompiers. La fenêtre de mon bureau réveillait en moi des fréquences métalliques. Je me sentais froide, fermée, impatiente de rentrer chez moi.

Aujourd'hui, mes murs sont pastel, ma fenêtre donne sur mon manguier, je me sens vivante, en joie, reliée à la source. Vous vous dites que vous n'avez pas le choix ? Que vous ne pouvez pas changer de travail tout de suite ? Que vous êtes coincé·e dans votre tour ? Rassurez-vous, les changements ne se font pas toujours en un claquement de doigts. Il m'a fallu cinq ans pour changer de vie. La vie est un éternel *work in progress*… Le plus important, c'est de cultiver l'auto-observation quotidienne. Quelque chose ne vous nourrit plus ? Posez l'intention de changer cela, et engagez-vous à amorcer de petits pas concrets pour initier le changement. Rappelez-vous de la médecine de la tortue et de la *slow medecine*.

Cela dit, vu les temps d'accélération quantique que nous traversons, le claquement de doigts a l'air d'être un nouveau canal de manifestation. Comme si l'univers était plus réactif à nos demandes. À moins que nous soyons plus nombreux·ses à être réceptif·ve·s ? Nous sommes tellement nombreuses et nombreux à sentir ces désalignements intérieurs et extérieurs que notre champ du « non-négociable » devient plus clair. Je m'explique. Avant 2020, par exemple, mon mental était OK pour négocier certaines choses qui n'étaient pas alignées avec mon âme parce qu'en échange, il y avait des bénéfices secondaires qui me permettaient de rester dans ma zone de confort. Mais depuis ce réveil de 2020, il y a désormais des « non-négociables ». Cela me donne la motivation d'aller plus loin encore. Comme ce projet fou dans lequel je me lance : participer à la création d'un écovillage au Portugal. Pour manifester ce nouveau monde, le collectif m'appelle. Et le passage à l'action.

Voici donc mes treize médecines du moment. Pour vivre avec tous vos corps ces médecines, commencez par préparer votre espace. Il est important que vous soyez connecté·e à votre système nerveux sensoriel et sensitif. Vous pouvez mettre de la musique, de l'encens. Vous faire un thé. Rappelez-vous des questions pour être dans votre réceptivité. « Comment je me sens en lisant ces lignes ? Qu'est-ce que cela me fait dans mon corps ? » Les sensations avant les mots. Remettre le féminin avant le masculin, les deux étant essentiels.

Nous serons aussi dans la médecine du partage… D'autres femmes-médecine qui m'inspirent nous rejoindront. Puis ce sera votre tour d'activer votre médecine. Pour que nous dansions, ensemble, toutes les couleurs de la médecine. Pensez à faire des pauses régulièrement, à laisser votre imaginaire prendre sa place.

**Petit rappel :** la guérison, c'est avant tout une expérience… Votre expérience. Il n'y a que vous qui puissiez vous faire ce cadeau.

Relier en conscience tous ces corps : le corps physique, le ressenti, l'émotion, la pensée, le comportement, les ressources et le grand tout. Être canal de l'énergie de guérison. Libérer les anciens schémas qui reliaient ces corps, le mental prenant le dessus. Et créer de nouvelles connexions entre les corps, de manière équitable. C'est une belle médecine pour vous, et pour la terre. C'est un don que nous avons toutes et tous. Rappelez-vous.

### QU'EST-CE QUE LA PHYSIQUE QUANTIQUE ?

Pour certains, utiliser les concepts de physique quantique dans la santé et le bien-être serait une pseudo-science. Pour le Dalaï-Lama, par exemple, la connexion entre physique quantique et spiritualité serait une évidence. Selon lui, tous les atomes de notre corps incluent une partie de cette ancienne toile créée par l'Univers dans le passé. Nous sommes de la poussière d'étoiles et nous sommes biologiquement connectés à n'importe quel être en vie. Nous sommes des êtres à l'énergie invisible qui vibre, des entités unies à tout ce qui existe[2]… Des chercheurs comme Amit Goswami[3] se sont intéressés aux liens entre science et spiritualité. Le lien principal est l'énergie.

Mais qu'est-ce que la physique quantique ? Le mot « quantique » vient de *quantum*, la plus petite unité de lumière qui soit. La mécanique quantique cherche à comprendre la phénoménologie de l'atome et des particules élémentaires qui le composent. Cette science est apparue au XX^e^ siècle. Max Planck et d'autres physiciens ont posé les bases des théories que nous connaissons aujourd'hui.

Cette discipline a pour but de définir et de comprendre ce qui ne se voit pas, ce qui ne peut pas être mesuré. Si nous pouvions observer un atome à travers un microscope, nous verrions un vortex dans lequel tourbillonnent des quarks et des photons. Et si nous nous rapprochions un peu plus de ces éléments, nous verrions le vide. En effet, les atomes étant faits d'énergie invisible et non de réalité tangible, ils n'ont pas de structure physique. C'est de cette idée (nous serions de l'énergie) que découle la connexion entre physique quantique et spiritualité[4].

Donc cette vision « quantique » nous invite à intégrer le vide potentiel comme source créatrice. À partir de ce vide, grâce à la conscience de l'observateur, peut se manifester une réalité parmi de multiples réalités potentielles. Pour vous entraîner à cette gymnastique quantique, voici quelques repères :

- **Saut quantique :** quand vous passez d'une ancienne à une nouvelle réalité, en posant une action consciente et alignée avec tous vos corps.
- **Faille quantique :** moment d'instabilité physique, émotionnelle, mentale, de chaos, de perte de repères qui annonce la possibilité d'un saut quantique, d'une nouvelle réalité.
- **Guérison quantique :** les périodes de crise sont propices pour faire ressortir des blessures collectives qui n'ont pas été guéries. Par exemple, notre inconscient collectif regorge de mémoires de guerres, d'injustices, de ségrégation, qui peuvent ressortir des années, voire des siècles plus tard. Ne serait-ce pas ce que nous sommes en train de

traverser ? Et si nous avions la capacité de guérir le présent en guérissant le passé ? En mettant en lumière ces injustices du passé, et en choisissant de traverser notre crise actuelle en conscience, c'est peut-être l'occasion de libérer les énergies enkystées dans l'inconscient collectif, de les remettre en mouvement, et d'alléger notre karma collectif.

Et si nous avions la capacité de guérir le présent en guérissant le futur ? Intuitivement, nous comprenons qu'en guérissant notre présent, nous pouvons guérir notre futur. Replaçons-nous dans le schéma du simple/compliqué/complexe/chaos, en nous situant dans le complexe et le chaos, où tout est lié, sans rapport linéaire. Et si, en nous connectant à notre version future, nous pouvions guérir notre présent ? Si nous osions demander du soutien, de la bienveillance, de l'amour à notre version future pour traverser ces phases de chaos ?

Voici une autre manière de voir nos « crises » biologiques. Prenons une poussée de fièvre, par exemple. Ma casquette de médecin déclenche le réflexe : calmer la fièvre, s'hydrater, traiter la cause de la fièvre. Or, dans toutes les sagesses ancestrales, la fièvre est perçue comme un mécanisme de purification. Avez-vous remarqué qu'en période de fièvre, on a l'impression que le cerveau est ramolli, le mental déconnecté ? Et si c'était une fenêtre de guérison quantique ? Le mental étant en « détente », une opportunité s'offrirait de reprogrammer ses croyances, pour se libérer d'un schéma et créer une nouvelle perspective. Les femmes que j'accompagne, qui traversent des migraines intolérables au moment du syndrome prémenstruel, ont formulé la même hypothèse. Et si c'était un signal du corps pour sortir des cases, mettre au repos ses yeux, et ouvrir un espace de vision intérieure, intuitive, à contre-courant des impératifs de notre société ?

## LA MÉDECINE DE L'INTENTION

Une chose que j'ai découverte dans toutes les recherches et formations que j'ai faites sur les thérapies énergétiques, c'est la puissance de l'intention. Tous les guérisseur·se·s, thérapeutes que j'ai interrogé·e·s sont unanimes. Quelle que soit la méthode utilisée, le système des méridiens de médecine chinoise, du reiki, du shiatsu, des nadis de l'ayurvéda, des points de réflexologie… Le·la thérapeute prépare ses corps et l'espace de soin pour accueillir la personne dans un état de réceptivité pour que le soin puisse

activer la médecine de la personne. Je me rends compte de l'importance, avant un coaching de groupe ou individuel, de prendre quelques instants pour me recentrer, me relier à tous mes corps, poser une intention de présence, de connexion avec la ou les personnes avant de commencer. Non seulement cela a un impact sur le temps de partage et sur la ou les personnes, mais également sur moi. À la fin de la séance, je me sens énergisée. Je ne suis pas sûre que ce soit le cas d'un médecin qui voit trente personnes par jour. Il ne fait fonctionner que son mental et ses autres ressources sont coupées.

Voici un petit exercice à faire tous les matins, avant un rendez-vous, avant un projet, ou simplement quand vous en ressentez l'envie.

**POSER VOTRE MÉDECINE DE L'INTENTION**

Pour éveiller tous vos corps : vous pouvez faire brûler de la sauge, de l'encens, une bougie.

Laissez-vous infuser par les odeurs.

Revenez à votre respiration, connectez-vous à tous vos sens.

Posez votre attention sur vos paumes de mains, tournées vers le ciel.

Quelles sensations percevez-vous ?

Vous pouvez lever vos bras vers le ciel, vous étirer, en observant vos sensations dans les mains.

Reliez-vous aux étoiles, à l'univers.

Quelle est votre intention pour cette rencontre ? Cette journée ? Ce nouveau cycle ?

Laissez vos mains recevoir les informations, les énergies.

Sur une expiration, ramenez vos mains sur le chakra du cœur, au centre de votre poitrine. À partir de cet espace, accueillez votre intention, ressentez-la. Imaginez qu'elle se diffuse comme des rayons lumineux dans tous vos corps, y compris votre corps universel, votre âme.

Puis respirez avec l'univers entier. Faites-lui confiance, laissez-lui le soin de s'occuper des détails, et ne vous attachez pas au résultat.

Revenez dans vos racines, vos plantes de pied.

Fermez votre espace d'intention.

## Les objets-médecine

En interrogeant des femmes et des hommes-médecine qui créent des objets-médecine, c'est-à-dire des objets qui portent des fréquences de guérison (comme un bâton de pouvoir, un cadre-médecine, une poupée médecine…),

je me rends compte que ces personnes utilisent aussi cette médecine de l'intention. Avant de fabriquer l'objet, déjà, la personne se met dans un état méditatif, prépare ses corps (cela peut aller jusqu'au jeûne sur plusieurs jours) pour évacuer toute énergie stagnante. Puis elle pose une intention de guérison que ses corps vont vibrer et transmettre à la création. Elle se relie de cœur à cœur avec la personne qui va recevoir l'objet. Ensuite, pendant la confection de l'objet, elle se met de nouveau en état de réception, se connecte aux forces créatives. Elle peut ajouter des vibrations spécifiques en fonction des besoins de la personne, besoins qu'elle aura collectés au moment d'un entretien initial. La personne qui reçoit l'objet-médecine peut faire un rituel de rencontre, se mettre en état de méditation, de réception, de médecine de l'intention, pour honorer l'esprit de l'objet, l'accueillir et l'apprivoiser.

Par exemple, lorsque j'ai créé mon école en ligne, j'ai ressenti le besoin de matière. Le fait qu'il s'agisse d'une école virtuelle sans lieu physique me ramène à mon besoin de terre, d'enracinement. Comment créer du soutien, cette matrice qui, même si elle est virtuelle, peut avoir un avatar dans la matière ? Une image me vient lors d'une méditation. Je suis sur les réseaux une femme-médecine, Claire Proniewski, qui crée de magnifiques cadres-médecine. Chaque photo de ses créations me donne la chair de poule (ça, c'est un signe que vous vous reliez à l'invisible…). Je sens qu'elle capte des messages qui la dépassent. Mon intuition m'invite à la contacter. Nous échangeons, le courant passe bien, j'ai l'impression que nous nous connaissons d'une autre vie. Une sensation de retrouvailles. Je lui demande de créer le cadre-médecine pour la Tribe Empowering School, avec cette intention : accompagner toutes les femmes de cette tribu à se reconnecter à leur puissance intérieure pour accoucher d'elles-mêmes, de leurs projets et du nouveau monde. Quelques mois plus tard, nous nous rencontrons en vrai, avec Claire, lors d'un événement où nous animons (comme par hasard) un cercle pour les femmes-médecine. Je découvre alors ce cadre-médecine. C'est une déesse à la peau sombre, reliée à la terre par ses racines et sa matrice. Cela vibre dans mon ventre. Tous mes corps résonnent. L'essence de la Tribe est prête.

D'autres objets-médecine peuvent nous accompagner. Le tambour, cet instrument utilisé par les femmes de civilisations anciennes prépatriarcales pour se relier aux battements de cœur de la terre pendant les cérémonies et

rituels, en est un exemple[5]. Nous connaissons aujourd'hui l'effet des sons sur le cerveau, les états modifiés de conscience, et la transe[6].

Dans les cercles de parole, nous aimons également utiliser un bâton ou une pierre de parole. Pendant le cercle, chaque personne prend le bâton et sa parole est sacrée. Les autres écoutent en silence, le cœur ouvert. À la fin du cercle, le bâton ou la pierre est chargé de l'énergie du cercle, chacun·e a contribué à ce tissage humain-végétal-minéral.

D'autres femmes et hommes-médecine fabriquent des poupées-médecine, des bijoux-médecine. En fait, toute œuvre créée en se reliant à toutes nos dimensions, avec une intention sacrée, peut devenir médecine.

## Les roues de médecine et les mandalas

On retrouve dans les traditions amérindiennes tout comme dans les traditions asiatiques la magie des mandalas, ou des roues médecine. Quand les humains se retrouvent pour discuter de la vie de la tribu, ils se rencontrent en cercle pour laisser les énergies circuler, et trouver des solutions sans passer par une hiérarchie pyramidale. Chaque membre du cercle a son importance, est entendu, et le cercle lui-même est considéré comme une entité à part entière. Cette médecine du cercle est puissante. C'est une belle manière de sortir de la pyramide et de s'ouvrir à toutes les dimensions visibles et invisibles.

Chaque tradition a ses repères, mais les points communs qui ressortent sont de nous intégrer comme faisant partie de l'écosystème du vivant. On retrouve notamment, représentés dans des objets, des pierres, des éléments de la nature, des tissus, ces éléments :

- Les quatre directions visibles (nord, sud, est, ouest) et les deux directions invisibles (le monde d'en haut et le monde d'en bas).
- Une bougie ou un objet à haute valeur symbolique au centre.
- Les esprits alliés, les soutiens, les ressources (animaux, végétaux, minéraux, ancêtres)…

La roue ou le mandala sont souvent à même le sol, pour rapprocher nos esprits aériens de la sagesse de la terre. Ils offrent également un espace de cocréation, dans lequel chacun·e peut apporter une pièce à la roue commune.

La roue est le support de focalisation pour poser les intentions communes. Son centre est la convergence de toutes les énergies des

membres du groupe, comme un vortex.

L'objet-médecine, quel qu'il soit, est un ancrage dans la matière, témoin du sacré à chaque instant, qui nous rappelle que nous avons tou·te·s les ressources en nous. Posé dans un endroit auquel nous avons accès tous les jours, il nous rappelle constamment que nous pouvons sortir du pilote automatique pour revenir à la médecine de l'intention. À l'*empowerment* de l'instant présent.

**BÉNÉFICES DE LA MÉDECINE DU CERCLE**

Grâce à la roue de médecine ou au mandala, nous nous ouvrons à une perception du monde plus holistique.

Chaque élément du cercle a la même valeur que les autres éléments (personne n'a le pouvoir sur un autre), et chaque élément du cercle voit tous les autres éléments.

Le cercle et son centre ont un rôle de contenant – de la parole, des énergies, des émotions –, et la forme du cercle permet de faire circuler les énergies sans les bloquer.

Le cercle nous rappelle que tout est cyclique, que la vie et la mort font partie de ce cycle.

Nous faisons partie du tout. Le cercle nous ramène à nos neurones miroirs, notre interdépendance, à la collaboration plutôt qu'à la compétition.

Tout cercle, spirale, courbe, nous rappelle la nature, nous ramène à notre nature profonde.

Et si nous nous réunissions autour de films-médecine ? Les films sont des supports de connexion à notre corps expérimental. Comment ne pas se relier à sa multidimensionalité devant l'arbre-ancêtre qui porte la tribu dans le film *Avatar* ? Certains films portent cette vibration de guérison, probablement parce que leurs créateurs, créatrices sont des visionnaires relié·e·s à un canal particulier ? En tout cas, mon âme exploratrice a voulu combiner cet espace de guérison que peuvent apporter certains films (parfois inconnus du grand public, mais qui apporteraient tant à l'humanité) et la médecine du cercle. À la première nouvelle lune de l'année 2022, avec ma communauté de femmes, nous avons vécu une soirée de reconnexion profonde grâce au film d'Alice Heit, *Les Eaux profondes*. Nous avons honoré l'élément de la lune que nous avons étudié, la lune de l'eau, en nous reliant à toutes les femmes de nos lignées, à l'eau de notre belle terre et à sa symbolique de la jouissance. C'est ainsi que sont nées les soirées ciné-médecine de la Tribe. À chaque nouvelle lune, nous nous retrouvons autour d'un élément, d'une essence, pour nous laisser toucher par les messages,

pour créer un vortex vibratoire de guérison grâce au cercle et devenir canal de guérison. Bienvenue à la prochaine nouvelle lune !

**EXPÉRIENCE : À VOUS DE CRÉER VOTRE OBJET-MÉDECINE !**

Je vous invite à passer à l'action. De quoi avez-vous envie après avoir lu ces lignes ? Ressentez-vous l'envie d'expérimenter ? Ou vous sentez-vous bloqué·e dans votre mental qui argumente sur l'effet « placebo » de ces pratiques ? Tout est le bienvenu. Comme toujours, reliez-vous à votre scientifique intérieur·e et expérimentez, tout simplement.

Pendant une balade dans la nature, laissez-vous appeler par un cadeau de la nature. Une pierre à la forme étrange ? Un morceau de bois ? Une plume ? Posez-vous avec votre objet, en prenant le temps de respirer avec lui, de détendre votre corps, d'écouter les messages (si vous n'entendez rien par le canal de la pensée, ouvrez-vous au ressenti).

Une fois la rencontre établie, vous pouvez déposer une intention. Demandez à l'objet s'il peut vous accompagner dans une situation que vous traversez en ce moment. Connectez-vous de cœur à cœur avec lui. Vous pouvez le laisser dans la nature ou l'emporter avec vous pour qu'il vous accompagne. Vous pouvez le mettre sur votre table de chevet, votre autel. Chaque soir, prenez le temps de vous relier à lui, de le remercier pour vos prises de conscience.

Quelles sont vos médecines du moment ? Qu'est-ce qui fait du bien à votre cœur ? Qui fait frissonner les pores de votre peau ? Qui ouvre votre âme ? Qui vous relie à la sagesse de votre ventre ? Avez-vous envie de développer cette capacité à percevoir le monde à travers le langage des énergies ?

## LA MÉDECINE DES SENS

Nos sens sont nos portails de connexion entre le monde extérieur et le monde intérieur. Plus nous prenons soin d'eux, plus nous nourrissons notre boussole intérieure. De nombreux médecins et thérapeutes holistiques parlent de cette pharmacie intérieure que nous pouvons stimuler par nos cinq sens.

**EXPÉRIENCE ATYPIQUE**

Voici un petit exercice pour prendre conscience de la façon dont nous avons automatisé nos cinq sens, alors qu'ils sont le nectar de la vie !

Dans un espace où vous vous sentez en sécurité, asseyez-vous, et faites cette expérience.

Nous allons « éteindre » temporairement nos sens. Lisez d'abord les lignes qui suivent les yeux ouverts. Puis commencez.

- Fermez les yeux (le sens le plus sollicité dans notre monde moderne). Comment vous reliez-vous à votre environnement ? Observez comment vos autres sens sont peut-être amplifiés.
- Puis fermez avec vos mains vos oreilles. Imaginez que votre peau est anesthésiée, qu'elle ne reçoit plus les informations venant de l'extérieur.
- Ralentissez à présent votre respiration, laissez-la devenir superficielle, pour diminuer les stimulations olfactives.
- Il ne reste plus que le goût. Là aussi, posez l'intention de vous déconnecter du goût.

Comment vous sentez-vous ? Bloqué·e ? Tranquille ? Asphyxié·e ?

Après ces minutes d'exploration, prenez le temps d'observer vos prises de conscience.

La première fois que je fais cette expérience, j'ai l'impression d'être dans un espace-temps suspendu, comme une cosmonaute bloquée en apesanteur dans l'univers. Je prends conscience que, pendant mes études, je vis les cinq sens comme des fonctions automatisées. Je ne fais pas encore le lien entre les informations que mes sens apportent à mon corps et mon état de bien-être ou de mal-être. Je connais juste par cœur toutes les cellules spécifiques des différents sens, que j'ai découvertes au microscope, dans les livres ou en cours de dissection. C'est dans mes premiers cours d'ayurvéda, en Inde, que je comprends le rôle de régulation essentiel de nos sens entre macrocosme et microcosme. Je comprends aussi pourquoi il est important de prendre soin de nos organes des sens à travers des rituels à l'huile, pour lubrifier nos muqueuses, nos cellules. Et c'est grâce à Deepak Chopra que je découvre le concept de pharmacie intérieure. À force de mettre le focus sur les médicaments, la médecine occidentale a oublié que le corps était capable de fabriquer toutes les molécules dont il avait besoin. C'est quand il passe dans un état de déséquilibre qu'il peut avoir besoin d'une aide extérieure. Mais on peut cultiver son terrain pour aller vers l'équilibre. Cela passe par notre intelligence sensorielle. Je ne vais pas vous faire la liste des études en neuro-psycho-immuno-endocrinologie qui montrent tous les bénéfices de prendre soin de ses sens. Notez simplement que tout cela a déjà été mesuré.

Il existe différentes approches qui vous donnent des pistes techniques autour des cinq sens. Si vous vous sentez appelé·e à nourrir le cerveau rationnel, foncez ! Ici, dans les lignes qui vont suivre, nous allons être dans notre système nerveux sensoriel et nous ouvrir à notre âme poétique – sentir des odeurs qui vous font du bien, voir des couleurs qui vous font du bien, manger des goûts qui vous font du bien, écouter et émettre des sons qui vous font du bien et qui augmentent les hormones du bien-être, de la joie, comme les endorphines, l'ocytocine. Elles augmentent aussi votre immunité, votre créativité. À l'inverse, elles diminuent le cortisol, l'hormone de l'adaptation et du stress.

En hypnose, on apprend que nous avons tous un canal sensoriel de prédilection, un canal plus facile d'accès que les autres. Bonne nouvelle ! Grâce à la neuroplasticité, nous pouvons développer tous nos canaux sensoriels ! C'est lors de ces explorations que j'ai eu l'élan d'écrire mon premier livre, *Ma détox ayurvédique colorée*[7], pour choisir en conscience ce que nous voulons mettre dans nos canaux sensoriels et nourrir la vie. Voici un aperçu de cette médecine des sens. Si vous voulez aller plus loin, pourquoi ne pas vous faire une petite détox colorée avec mon premier livre ? Voici les secrets de cette sagesse des sens.

## La médecine des sons primordiaux

Les sons primordiaux, ce sont les sons de la nature. En lisant ces lignes, imaginez-les.

- Le bruit de pas sur la terre
- Le son de l'eau de pluie ou d'une rivière
- Le crépitement d'un feu
- Le bruit de l'air entre les feuilles d'un arbre
- Le silence

Comment vous sentez-vous ? Plus apaisé·e ? Plus présent·e ? Vous pouvez vous créer votre propre playlist musicale, ou enregistrer les sons de la nature lors de vos balades.

Observez aussi, dans les sons créés par l'humain, ceux qui vous font du bien, ceux qui vous apaisent, ceux qui vous dynamisent. Et ceux qui vous irritent, vous fatiguent…

Chanter des mantras permet aussi d'activer cette médecine des sons pour apaiser le mental et nous ouvrir à notre créativité. Encore des fréquences,

des vibrations, des résonances qui soignent.

## La médecine des couleurs et des formes

> *« Mets les couleurs de l'arc-en-ciel dans ton assiette. »*
>
> Deepak Chopra

La vue, quel sens magique ! Dans notre société du numérique, nous sommes bombardé·e·s d'images du matin au soir. À nous de choisir ce que nous voulons laisser entrer dans notre cerveau. Observez les effets des couleurs sur votre état : les couleurs que vous portez, les couleurs dans votre assiette, les couleurs sur vos murs. Quelles sont les couleurs qui vous apaisent ? Celles qui vous dynamisent ? Celles qui vous énervent ? Bien sûr, cela peut varier. Je vous invite vraiment à cultiver ce dialogue intérieur : « Qu'est-ce que cela me fait de boire ce jus de grenade rouge ? » et de vous laisser guider par votre ressenti, avant d'essayer de connaître mentalement la composition de votre boisson.

Les formes aussi jouent un rôle dans notre représentation du monde. Voir toute la journée des lignes et des angles droits nous enferme dans une perception anguleuse du monde. À l'inverse, observez ce que cela vous fait de voir des cercles, du rond, des courbes ? Comment se dessine votre monde intérieur ? Les formes géométriques, comme la géométrie sacrée, les yantras (représentations visuelles des mantras) ou encore les fractales permettent à notre cerveau de sortir des bruits automatiques, de poser son attention, de s'apaiser et d'élargir votre conscience. Les personnes qui vivent dans des maisons rondes sans angles comme les Kerterres ou les habitations passives comme la Earthship témoignent de leurs effets sur leur préception du monde et leur état d'être.

## La médecine des odeurs

On parle de plus en plus de l'olfactothérapie, l'art de soigner par les odeurs. C'est une thérapie très puissante, notamment pour se connecter à son cerveau limbique, le cerveau des émotions. Au-delà des techniques et des connaissances d'olfactothérapie, j'ai envie de vous proposer d'ouvrir votre nez. De sentir autour de vous, à chaque fois que vous arrivez dans un nouveau lieu. De vous sentir : votre peau, les différentes parties de votre

corps. L’odorat nous relie au champ des émotions mais nous invite aussi à poser notre attention sur notre respiration pour mieux percevoir les molécules odorantes. De s’intéresser aux odeurs et de nourrir cette question « Qu’est-ce que cela me fait de sentir cette odeur ? », qui m’a permis de me relier davantage à ma femme sauvage.

J’ai une petite trousse d’huiles essentielles qui me suit dans tous mes voyages. Je m’offre des temps de méditation olfactive pour revenir dans ma boussole, mon intuition, mon être.

## La médecine des saveurs

Comme les odeurs, les saveurs offrent un monde incroyable. En ayurvéda, on distingue six saveurs : le sucré, le salé, le piquant, l’amer, l’acide, l’astringent. Encore une fois, l’intention, c’est la diversité, l’art de jouer avec toutes ces saveurs dans l’assiette pour arriver à satiété et nourrir tous nos corps. Réguler notre appétit sans surconsommer ni se priver.

Au-delà des types de saveurs, j’aime prendre le temps de croquer dans un fruit. De le sucer, l’aspirer, le croquer. Manger, c’est un acte charnel et intime, comme l’acte amoureux. Plus vous prenez le temps de savourer, plus vous devenez un avec ce que vous mangez. Manger devient un acte érotique. C’est tout un poème de la nature qui se révèle à chaque bouchée.

## La médecine du toucher

Je termine par cette médecine des sens si sensuelle : toucher l’autre, se toucher, toucher la nature, se laisser toucher par la nature. Tant de manières d’aborder cet art du toucher. Hélas, la société occidentale nous a éloigné·e·s de ce don que nous avons en nous, qui passe par cet organe impressionnant qu’est la peau, notre interface subtile entre monde extérieur et monde intérieur. Avec l’arrivée de l’hygiénisme, nous nous sommes coupé·e·s du toucher et de ses pouvoirs de guérison de peur de tomber malades. Toucher l’autre est même devenu aujourd’hui porteur de risque infectieux. Dans les cours à la fac de médecine, l’apposition des mains est ridiculisée par les maîtres en médecine. « C’est dans la tête, poser des mains sur quelqu’un n’a jamais guéri personne. » Pourtant, nous savons aujourd’hui l’effet de bien-être et de régulation que produit une main posée avec intention (le peau à peau proposé aux parents pour les nouveau-nés, par exemple). Les sagesses anciennes et les neurosciences le confirment.

L’une des pratiques préférées de mes élèves de la Tribe Empowering School, c’est l’automassage à l’huile de sésame, effectué pour nous relier à nos eaux intérieures lors de la deuxième lune, la lune de l’eau. À travers ce rituel, nous honorons notre peau en l’hydratant avec une intention d’amour, nous lui offrons un soin chaque matin. Un soin d’amour, de douceur, de tendresse, qui nous rappelle cette importance de se toucher soi.

**EXPÉRIENCE : LE TOUCHER DE L’AMOUR**

Petite bulle d’expérience… Prenez le temps de vous installer confortablement. Si vous êtes au sol, ressentez bien votre bassin, et si vous êtes sur une chaise, un canapé, sentez votre bassin et vos pieds au sol, vos racines qui se déploient.

- Prenez trois respirations abdominales, conscientes.
- Posez vos mains sur vos cuisses, paumes tournées vers le ciel.
- Observez les énergies dans vos paumes de mains, respirez, jouez avec elles.
- Offrez-leur la vibration « amour ». De nouveau, observez les sensations.
- Puis vous allez venir déposer vos mains là où elles se sentent appelées sur votre corps. Avec délicatesse.
- Répétez : « Je m’aime », et laissez le message se diffuser du cœur vers les mains.

Vous pouvez laisser vos mains se promener là où elles veulent sur votre corps, et à chaque nouvel endroit, offrez votre mantra « Je m’aime », puis prenez le temps de recevoir. À répéter autant de fois que vous le souhaitez…

**COACHING SOLO : L’ÉVEIL DE VOS SENS**

- Lequel de vos cinq sens est le plus facile d’accès pour vous ?
- Lequel est le plus difficile d’accès ?
- Quelles sont les trois actions que vous avez envie de mettre en place pour stimuler votre pharmacie intérieure dans les jours qui viennent ?

## LA MÉDECINE DES ÉLÉMENTS

La médecine des éléments consiste à revenir aux lois de la nature grâce aux éléments. Dans ce monde industrialisé complètement coupé de l’intelligence de la vie, une belle question me revient souvent des femmes de ma communauté : « Comment faire pour trouver ses repères intérieurs

quand on a passé toute sa vie à suivre des repères extérieurs ? » Question normale. Nous sommes conditionné·e·s par un système qui nous coupe de notre boussole intérieure. L'enfant, puis l'adulte, sont éduqués à chercher les réponses à l'extérieur. Alors revenir à l'intérieur peut être déroutant, inconfortable, voire source de stress. C'est là où la nature, et les cinq éléments de l'ayurvéda, m'ont vraiment aidée sur ce chemin de reconnexion à ma boussole et à mon essence. La nature connaît les mystères des cycles, de la vie, de la mort. Elle va avec l'élan, au lieu d'aller contre. La terre, l'eau, le feu, l'air et l'espace sont les cinq forces de la nature qui sont aussi présentes en chaque être vivant. En nous reconnectant à la sagesse de nos éléments, nous allons (re)devenir notre boussole intérieure. Mon âme a envie de vous inviter à la poésie de cette médecine si instinctive que nos cellules s'en rappellent dès que nous nous installons dans notre posture d'observateur·trice conscient·e.

Si vous vous sentez appelé·e par la médecine du sauvage, offrez-vous un bain de rivière, un bain de mer, un bain de forêt, un bain de soleil, un bain de lune, si possible nu·e…

**EXPÉRIENCE : LE MURMURE DES ÉLÉMENTS**

Voici un texte que je vous propose de lire en laissant votre imaginaire s'ouvrir. Ressentez avec votre corps sensoriel. Vous pouvez vous préparer une infusion, mettre une musique d'ambiance, faire brûler de l'encens ou de la sauge. J'aime faire ces petits rituels pour m'ouvrir et me relier à tous mes corps.

**MESSAGE DE LA TERRE**

*« Ton ventre contre mon ventre. Sens-tu que je te soutiens, à chacun de tes souffles ? À chacun de tes pas ? Pendant des siècles, tu as dû te contracter, pour te protéger. Ne faire confiance à personne pour survivre dans un monde hostile. Il est temps de relâcher ces tensions du passé. Nous sommes faites de la même densité, de la même force, de la même structure que les plus beaux arbres plusieurs fois centenaires. La même solidité que mes écorces, mes montagnes. Je résonne les mêmes fréquences que tes os, tes articulations, ta matière. Je nourris tes racines, t'ancre, pour te permettre de t'ouvrir aux messages des étoiles. Alors fais-moi confiance. Je suis là. Fais-moi de la place dans ton bassin, ton premier chakra. Car c'est ici que tout commence pour l'être incarné·e que tu as choisi d'être. Dans la matrice. Plonge, plonge, plonge, fille de la terre, fils de la terre. Les secrets de ta force t'attendent ici. Dans cette médecine de la forêt, tu n'es jamais seul·e. »*

Quand je me sens perdue, dans le tourbillon de mes pensées, dans un état de découragement face à tout ce qui se passe dans le monde, c'est la médecine de la terre qui se présente à moi et me murmure son message réconfortant de mère qui prend soin de son enfant. La Terre-Mère, Gaïa, Pachamama, que je sens en moi, dans ma matière. Elle me rappelle ma structure, mon socle. Elle me permet non pas de cultiver la pensée abstraite de la confiance, mais de ressentir dans mes cellules cette vibration de la confiance.

**MESSAGE DE L'EAU**

*« Je coule en toi. Dans tes veines, dans tes cellules, dans tes canaux. Je t'apporte hydratation, nourriture, protection, douceur, fluidité. Jusque dans tes articulations, ton système nerveux. Nous portons tou·te·s les deux le mouvement de la vie, sa sensualité, sa joie, sa fraîcheur. Parfois calme comme l'eau d'un lac, parfois agitée comme l'eau d'un torrent en cru, laisse-toi traverser par toutes les palettes des émotions. Ne retiens pas toutes ces météos, tu es vivant·e, quel cadeau ! Accueille-moi dans ton ventre, entière. Accueille-moi avec des mouvements d'ondulation, j'aime les ronds, les 8, les courbes, l'infini. J'aime être ton eau parfois souterraine, parfois exaltée et sensuelle, qui s'offre au monde. S'il te plaît, joue avec moi ! Danse avec moi à partir de ton nombril, vers tes seins, laissons-nous féconder par l'univers ! »*

J'aime la joie contagieuse de la médecine de l'eau, toujours prête à offrir un bain de jouvence à mes cellules assoiffées par notre monde aride, et si asséché en termes de créativité, de spiritualité. Arrosons nos graines avec nos eaux qui portent les prières du vivant !

La médecine de l'eau me rappelle que la vie est un jeu. Que tout est mouvement, et que moi seule peux décider de mettre de la fluidité ou pas dans ce mouvement. Quand je sens la sécheresse du mental, je reviens à la moiteur créatrice de mes cellules. Ralentir, sentir, s'ouvrir comme une fleur amoureuse. Boire un verre d'eau d'intentions. Synchroniser ses cellules aux vagues de l'océan. Voilà ses invitations.

**MESSAGE DU FEU**

*« Cultive ta vision pour le monde, fille du soleil, fils du soleil. Écoute le langage alchimique qui a traversé les époques et les continents. Tu es canal de transformation de l'invisible vers le visible, grâce à ta flamme de vie. Nourris-toi des cadeaux de la nature. Allume ta passion pour la vie. Le feu destructeur est derrière nous. Tu n'as plus rien à craindre. Prends soin de tes énergies, dompte ta puissance, incarne dans la matière tes actions alignées avec ton âme. Au service des lois divines. Avec ton humble serviteur, l'ego. Offre au ciel et à la terre ta chaleur lumineuse. Ta clarté et tes talents sont précieux. Ton feu te guide par temps de chaos. Merci d'oser nous montrer la voie. »*

La médecine du feu… Pendant longtemps, je l'ai fuie. Elle me faisait peur. Elle me brûlait l'estomac. Jusqu'au jour où j'ai compris que c'était ma force, mon alliée dans la nuit noire que l'humanité traverse. Grâce à elle, je transforme ma colère en action alignée. La médecine du feu me rappelle que nous sommes les lucioles prêtes à éclairer les chemins lumineux du nouveau monde.

**MESSAGE DE L'AIR**

*« Le voyage a déjà commencé. Lors de ton premier souffle. Tu ne me vois pas avec tes yeux, mais je parcours l'intimité de ton être grâce à l'univers qui te respire. Tu ne me vois pas avec tes yeux, mais tu vois les feuilles de l'arbre qui dansent à chacune de mes caresses amoureuses. Je suis ton fidèle compagnon, qui t'invite à sortir régulièrement des cadres, de tes zones de confort, à expérimenter de nouveaux chemins. Mon imprévisibilité peut te faire peur, mais tu sais au fond de toi que tu ne peux pas stagner. Tu évolues comme la vie, comme une fleur, à la fois éphémère et éternelle. Quand tu m'as reconnu, tu as ouvert les portes mystérieuses de l'invisible venu goûter le visible. »*

Quand je stagne, quand je m'enferme dans ma zone de confort, j'appelle la médecine de l'air. Je sais qu'elle m'aide à expérimenter de nouveaux chemins. Qu'elle me guide dans l'inconnu. Elle me reconnecte à mon enfant intérieur, toujours prête à s'envoler vers de nouveaux espaces de jeu.

**MESSAGE DE L'ESPACE**

*« Laisse-toi remplir de mon silence. Plonge jusqu'au fond de ta grotte avec ton inspiration, au creux de tes entrailles. Et installe-toi ici. Goûte à cette présence. Le cycle de la vie est suspendu. Puis, de nouveau, la fin du chant expiratoire, tu peux revenir dans cet espace atemporel dans les étoiles. Où es-tu ? Tu la sens, cette présence ? Cette partie de toi qui t'observe avec cette douceur bienveillante ? Depuis si longtemps ? Cette partie de toi reliée à la conscience universelle ? Ton essence est là. Toujours. Reliée à ton étoile. Reliée à ton ADN. À ta chair. Elle te sourit pendant que tu lis ces lignes. Tu la sens ? Tu sens sa vacuité qui a déjà accueilli toutes ces âmes sages ? Cet espace si volatil, et pourtant si infini. Tu es l'océan dans la goutte d'eau, comme le chante le poète Rumi. Reviens ici aussi souvent que nécessaire, car c'est ici que les codes du vivant infusent et attendent ton accord pour se déployer. »*

La médecine de l'espace. La médecine du vide. La médecine du plein. Toute âme qui vient des étoiles se délecte dans cet infini. Les fameux 99,999 %. Quand l'abcès de l'humanité s'ouvre, et que la confusion règne, il est bon de revenir à son étoile. Élargir sa vision. Se rappeler que nous sommes poussières d'étoiles, dans la danse cosmique de l'univers, où nous avons conscience que la *maya*, l'illusion, joue avec nos sens terrestres. Cette médecine me rappelle que je peux toujours lever les yeux vers le ciel et me sentir soutenue par ces anges, ces muses, ces étoiles qui montrent la direction à mon cœur.

Comment vous sentez-vous après cette balade dans la médecine des éléments ? C'est vraiment ma boussole aujourd'hui. Toutes mes créations partent de cette guidance des éléments (et des chakras, puisque chaque élément est relié à un chakra).

Quand je quitte le salariat et que je deviens indépendante, je me laisse guider par ma créativité. Ce n'est pas une créativité linéaire, qui vient du mental ou des livres. Je la trouve « organique ». Elle suit un souffle, un cycle particulier. Comme une spirale autour d'une colonne vertébrale, qui

part de la base et qui s'élève. C'est ma colonne vertébrale ! Moi qui pensais être éparpillée, avec 10 000 projets à la minute, en difficulté à tous les mener dans la matière, eh bien non ! Je ne suis pas la seule extraterrestre. Et la sacro-sainte structure que je cherche tant à l'extérieur, dans les livres, les conférences ou les cours, est en fait en moi. Mes éléments m'aident à créer mes boucles d'action et de régénération. D'ancrage et d'envolées. C'est cette médecine des éléments qui dessine la structure de mes stages, de mes livres, et de mon programme « #SexySmartSpirituelles, 9 lunes pour accoucher de soi ». Cette écologie intérieure est précieuse, car elle est notre phare intérieur dans les grands moments de changement, c'est la clé de notre *empowerment*.

J'ai aussi remarqué que poser une intention en groupe avec la médecine des éléments et des chakras était très puissant. Je m'explique. Les retraites que j'organise suivent ce tracé guérisseur des cinq éléments et des sept chakras. Chaque jour, pendant le stage, nous allons explorer à fond un élément et un chakra. Et synchronicité ! À chaque fois, je fais ce constat, pourtant concret, qu'on ne peut pas expliquer avec la raison : c'est comme si nous invitions chaque jour l'esprit de l'élément, et qu'il se manifestait à travers les personnes. La première journée, par exemple, la journée de la terre, du premier chakra, combien de personnes ressentent une vieille douleur qui se réveille, un mal de dos, une douleur de cheville. Puis, au fur et à mesure des journées, elles conscientisent quelque chose dans leur histoire, elles libèrent une croyance, une habitude, elles se reconnectent à l'énergie de vie de l'élément, du chakra, et la douleur disparaît.

***« Murmures d'une femme-médecine…***
*Être touchée par toutes les énergies du monde*
*Osciller*
*Sentir son corps touché*
*Se retrouver ici*
*Soutenu par la terre*
*Le silence*
*Le rythme naturel de chaque souffle*
*Écouter*
*Rencontrer l'amour qui émerge pour le monde*
*Insoupçonné*

*Être ici*
*Intérieur*
*Extérieur*
*Vie*
*Mort*
*Bruit*
*Silence*
*Éléments. »*

Cloé Brami, médecin et femme-médecine (@Cloebrami)

**LA MÉDECINE DES ANIMAUX**

Dans ces ponts qui se créent entre nos éléments, nos chakras et nos forces, je vous propose un jeu, pour continuer à créer des ponts entre les différentes médecines de la nature. Nous allons à présent intégrer le monde animal ! Vous pouvez jouer à mon jeu, ou vous-même créer vos connexions avec d'autres esprits du monde animal…

Vous rappelez-vous des jeux dans les magazines où il fallait relier les points ? C'est à vous ! Quel chakra pour quel animal ?

| | |
|---|---|
| 1er chakra | Médecine du papillon |
| 2e chakra | Médecine de la tortue |
| 3e chakra | Médecine de l'aigle |
| 4e chakra | Médecine des étoiles |
| 5e chakra | Médecine du paon |
| 6e chakra | Médecine du dauphin |
| 7e chakra | Médecine du lion |

Les réponses (selon mon intuition) :

| | |
|---|---|
| 1er chakra | Médecine de la tortue |
| 2e chakra | Médecine du dauphin |
| 3e chakra | Médecine du lion |
| | Médecine du papillon |

| | |
|---|---|
| 4e chakra | |
| 5e chakra | Médecine du paon |
| 6e chakra | Médecine de l'aigle |
| 7e chakra | Médecine des étoiles |

### MA RENCONTRE AVEC LA MÉDECINE DE LA FORÊT

Vous ai-je raconté comment j'ai eu le coup de foudre pour la Guadeloupe ? Et comment elle a changé ma vie ? Je suis venue une semaine en 2017, invitée par un ami à participer à un stage de leadership en pleine nature. C'est peut-être l'alchimie de l'île, mais j'ai l'impression que mes cinq sens sont activés, comme si c'était la première fois que je les sentais si intensément. Comme si un filtre avait sauté. Peut-être est-ce dû à cette sensation de retour à la maison, car c'est un mélange de l'Inde et de la France ?

Nous partons avec la petite équipe pour la forêt tropicale où va se dérouler notre stage. Cinq jours et quatre nuits à respirer cette émeraude vivante. Temporalité d'une quête de vision ou de guérison dans les traditions amérindiennes. Je goûte à un espace de guérison. Mon corps tout entier se dilate, ouvert, réceptif, amoureux. Amoureux de cette nature généreuse. La nature pénètre tout mon être par mon corps réceptif, mes yeux, ma bouche, mon nez, mes oreilles, ma peau. Je traverse aussi des moments intenses physiquement, vu les activités du stage. Des peurs se réveillent. Mais je vis les étapes en conscience, en posant l'intention avant chaque saut dans la rivière (et le vide) de me libérer de chaînes qui me bloquent dans ma vie à ce moment-là. Mon ventre se libère de peurs anciennes. Je ressens de nouveau mon *flow* créateur que j'avais perdu depuis plusieurs mois. Je suis en amour de cette terre. Je vais me baigner nue dans la rivière, je ressens cet amour à la fois maternel mais aussi charnel. Je suis en amour de cette odeur si particulière d'humus. Comme si je retrouvais un amant de mon passé.

Je pense que j'ai vécu une expérience mystique dans cette forêt. Une semaine après, ma vie change. Avant ce stage, j'avais prévu avec mon compagnon de l'époque de m'installer dans la Drôme. Je rentre à Paris, je quitte mon compagnon, je retourne en Guadeloupe quelques mois après, je m'installe avec mon nouveau chéri (qui organisait le stage et qui vit en Guadeloupe). Depuis, je me sens reliée à cette forêt mystérieuse des Caraïbes, à la fois aux végétaux, à la rivière, au volcan, à l'énergie des lieux (il paraît que le peuple des Atlantes vivait ici), et aussi à l'énergie des Neg' Marrons (les esclaves fugitifs qui se réfugiaient dans la forêt). C'est ici que j'ai goûté à cette conscience du sacré qui s'incarne à partir du corps, de la matière, de la chair. C'est ici que mes cellules ont senti la puissance de mon ventre de femme. C'est ici que je me suis laissé féconder par l'univers.

*« Mon cœur bat au rythme de l'univers. La nature me guide. Toujours. »*

Amy Charlette, artiste

## LA MÉDECINE DES FLEURS

Voici une autre médecine qui transcende mes corps, et qui me rappelle que tout est poésie dans la vie.

Avez-vous déjà pris le temps de vous poser avec une fleur ? De sentir cette expression minutieuse du sacré à la fois éternel et éphémère ? La fleur, pour moi, symbolise cette belle alchimie entre puissance et vulnérabilité. Le monde des fleurs me rappelle aussi que tout est interconnecté. Elles s'offrent par une danse sensuelle aux yeux curieux, aux âmes joueuses, aux abeilles gourmandes. Pour cocréer le nectar doux du miel. Quelle boucle de régénération et de création de la nature magnifique !

La médecine des fleurs offre aussi les essences, les macérats, les huiles essentielles qui sont de vraies petites bombes d'informations et d'énergies, disponibles pour nous abreuver de leur sagesse. Grâce à elles, je me relie souvent aux rites ancestraux du monde, à travers les différentes les temporalités de la terre.

Et simplement, au quotidien, elles me rappellent que je n'ai pas besoin de me comparer aux autres. Une fleur ne se dit pas : « L'année dernière, j'étais plus belle, je vais faire pareil cette année ! » Merci pour ce rappel. Je me laisse traverser par la sève de vie, et j'avance, pas à pas, dans ce mystère feutré. Nous sommes toutes et tous beaux·belles, singulier·ère·s, uniques, et ensemble nous sommes le jardin de la terre.

***Murmures d'une femme-médecine…***

*« Les fleurs, une médecine de la sensualité…*

*Le parfum envoûtant des floraisons, le spectacle des papillons amoureux, la caresse des jeunes pousses sous nos pieds nus, du bourdonnement des abeilles qui pollinisent à cœur joie, du goût suave du nectar des fleurs… Les fleurs nous remettent à l'écoute de nos sens.*

*Leur médecine est de nous rappeler d'honorer notre corps comme notre guide, comme une boussole qui nous oriente avec sa sagesse et sa justesse. La sensualité ne s'intellectualise pas ni ne se calcule : elle se vit pleinement dans notre corps. Plus nous sommes présentes à notre corps et à l'écoute des précieux messages de nos sens, plus nous*

*pourrons tisser des relations d'intimité avec le monde vivant et recevoir la médecine subtile des fleurs sauvages. Alors, émerveillez-vous devant une fleur qui vous appelle et ressentez comment sa présence vibre dans votre corps. »*

Marine, femme sauvage guérisseuse[8]

## LA MÉDECINE DE L'UTÉRUS

### Intégrer dans notre schéma corporel la part de mystère de notre corps

Vous voulez connaître l'un des pas radicaux pour décoloniser nos imaginaires et démanteler ce système patriarcal qui nous ampute d'une partie de nous-mêmes ? C'est la réappropriation de notre corps. Notre corps de femme. Si vous êtes un homme, je vous invite quand même à lire avec curiosité cette médecine, et à voir comment elle vibre dans votre corps. Ce corps sacré, ce corps de jouissance. Oui, réintégrez-le comme canal sacré et puissant de la vie ! Par votre ressenti et vos capacités intuitives et imaginaires.

Je vous ai raconté ma rencontre avec l'utérus au bloc opératoire. En tant que femme, à quel moment avez-vous réalisé que vous aviez un utérus ? Vous rappelez-vous de la première fois où vous l'avez senti ? Est-ce un souvenir agréable ? Douloureux ? En découvrant l'univers du féminin sacré et des cercles de femmes, beaucoup de signaux m'ont amenée vers les sagesses amérindiennes, et le tantra venu d'Inde. Ces savoirs pendant longtemps cachés sont en train de réémerger, peut-être parce que nous sommes prêtes à les réintégrer. Voici une petite immersion sensorielle pour vous relier à votre utérus, qui m'a été inspirée par une femme-médecine mexicaine, Cihua Meztli.

Si vous n'avez pas ou plus d'utérus, ou que vous êtes ménopausée, vous avez toujours un utérus énergétique. Connectez-vous à lui. Vous pouvez respirer lentement et poser une main sur votre ventre. Si vous prenez la pilule et que vous vous sentez déconnectée de vos cycles, cette pratique est parfaite pour vous relier énergétiquement à votre utérus.

Enfin, si vous êtes un homme, je suis curieuse de savoir ce que vous allez vivre en lisant ces lignes…

**LE PONT SACRÉ DU CŒUR À L'UTÉRUS**

Quand les femmes sont reliées à leur corps sensuel, l'utérus commence à battre comme un cœur. Entraîné par l'onde d'énergie de vie, il palpite, se dilate et se contracte. Les Taironas, autochtones de Colombie, représentent justement l'utérus comme une grenouille, qui se dilate et se contracte de tout son corps à chaque cycle respiratoire.

Pendant cinq millénaires, c'est l'utérus et non le cœur qui symbolise l'amour et la vie. Et nous savons par la médecine traditionnelle chinoise qu'il existe un lien direct entre le cœur et l'utérus. L'utérus a aussi des liens neurologiques avec le néocortex et le système nerveux moteur. Dès lors que la femme intègre cette conscience de l'utérus dans son schéma corporel, elle peut accompagner ce mouvement en élargissant la vague de plaisir, de telle sorte qu'elle puisse vivre sa sexualité de manière expansive, saine et continue.

Ce qui se passe habituellement, c'est que lorsque la fillette arrive à l'adolescence, en raison de la répression sociale de sa nature, l'utérus est rigide et contracté. Le col utérin est en ouverture minimale pour laisser sortir les règles, et la contraction peut être douloureuse.

Mais il est possible de développer sa conscience de son utérus, notamment par la visualisation, la relaxation ou la danse orientale. Une gynécologue espagnole témoigne des effets spectaculaires de la baisse du syndrome prémenstruel ou des douleurs pendant les règles chez les femmes qui font de la danse orientale. À nous d'accompagner nos filles dans cette découverte, de leur expliquer que c'est un organe magique, capable de porter la vie – que ce soit un bébé ou un projet. Que c'est un réservoir d'amour et de plaisir. Que même pendant nos lunes, c'est une porte vers un état de conscience élargi. Nous pouvons communiquer de femmes à femmes. De mères à filles. De grands-mères à petites-filles. De ventres à ventres. C'est une communication qui ne passe pas par le patriarcat.

J'aime me laisser porter par cette poésie pour me relier à mon corps, à mes organes. Comme si mon corps devenait une poésie incarnée, sacrée. Tous nos organes sont sacrés. Continuons à chanter, danser, célébrer nos corps de femmes, nos temples, nos maisons intérieures… Seules, et en cercles.

## Pour aller plus loin dans cette anatomie sacrée…

Allez voir une coupe d'un larynx et une coupe d'un utérus… Vous risquez d'être surpris·e ! Ces deux sphères se ressemblent ! En lecture énergétique, le chakra de la gorge et le chakra sacré interagissent ensemble. Vous voulez ressentir cette connexion, là, tout de suite ? Émettez un petit bourdonnement jusqu'à sentir vos cordes vocales vibrer. Sentez la façon dont vibre votre ventre aussi. Cette vibration, en plus de passer par la peau, les tissus, passe aussi par le fameux nerf vague (du système nerveux autonome, la branche parasympathique, celle de la régénération). Vous comprenez peut-être mieux pourquoi chantonner une chanson, une berceuse, ou encore chanter en groupe nous fait tant de bien ? Cela crée une fréquence de cohésion entre les cellules des corps, des groupes. Le chant

spontané nous relie à nos matrices créatrices. Pour l'histoire cachée, l'une des premières choses qu'interdisaient les colons aux peuples colonisés était… de chanter. On comprend mieux pourquoi.

***Murmures d'une femme-médecine…***
*« Maud, comment vois-tu la vulve ?*
*— En tant qu'architecte, je vois la vulve comme la façade principale de ta maison. Elle est l'espace visible de l'extérieur de ce qu'est notre intérieur. Elle est celle qui offre à voir, elle se met en connexion avec l'extérieur. Même si la vulve se situe dans l'entrejambe et peut te sembler bien cachée, elle reste celle que les autres peuvent voir. Elle est en lien direct avec la symbolique de ce que tu montres, en tout cas de ce que tu souhaites paraître face à l'extérieur. Parfois, ta vulve peut être explosive et t'aider à reprendre confiance en toi ! »*

Maud Renard, La Oniora, architecte, danseuse et accompagnante en Gyn'émotion®[9]

**L'UTÉRUS DE FLEURS**

Un compte Instagram que je vous conseille de suivre pour laisser fleurir votre imaginaire et votre utérus est celui de Catharina (*@catharinasuleiman6*), une artiste du féminin sauvage d'origine brésilienne. Ses créations d'utérus en fleurs m'ouvrent à ce sacré incarné et poétique. Ces utérus en fleurs m'ont donné l'élan de créer mes propres utérus en fleurs, œuvres éphémères et guérisseuses. J'aime proposer cette expérience dans les cercles de femmes que j'anime tellement cette pratique est puissante. Elle laisse notre corps expérimental être notre guide créateur dans la mise au monde poétique de notre schéma corporel. Elle nous éveille à cette relation viscérale qu'est la sororité. Si toutes les femmes pouvaient guérir leur relation à leur corps, et à leur utérus en particulier, cette matrice porteuse de tant de blessures du passé, notre regard sur le monde serait plus doux. Nous pourrions interrompre la chaîne de transmissions de violences et de déconnexion à la nature. Alors, si vous sentez l'appel, allez créer votre utérus en fleurs, chère guérisseuse !

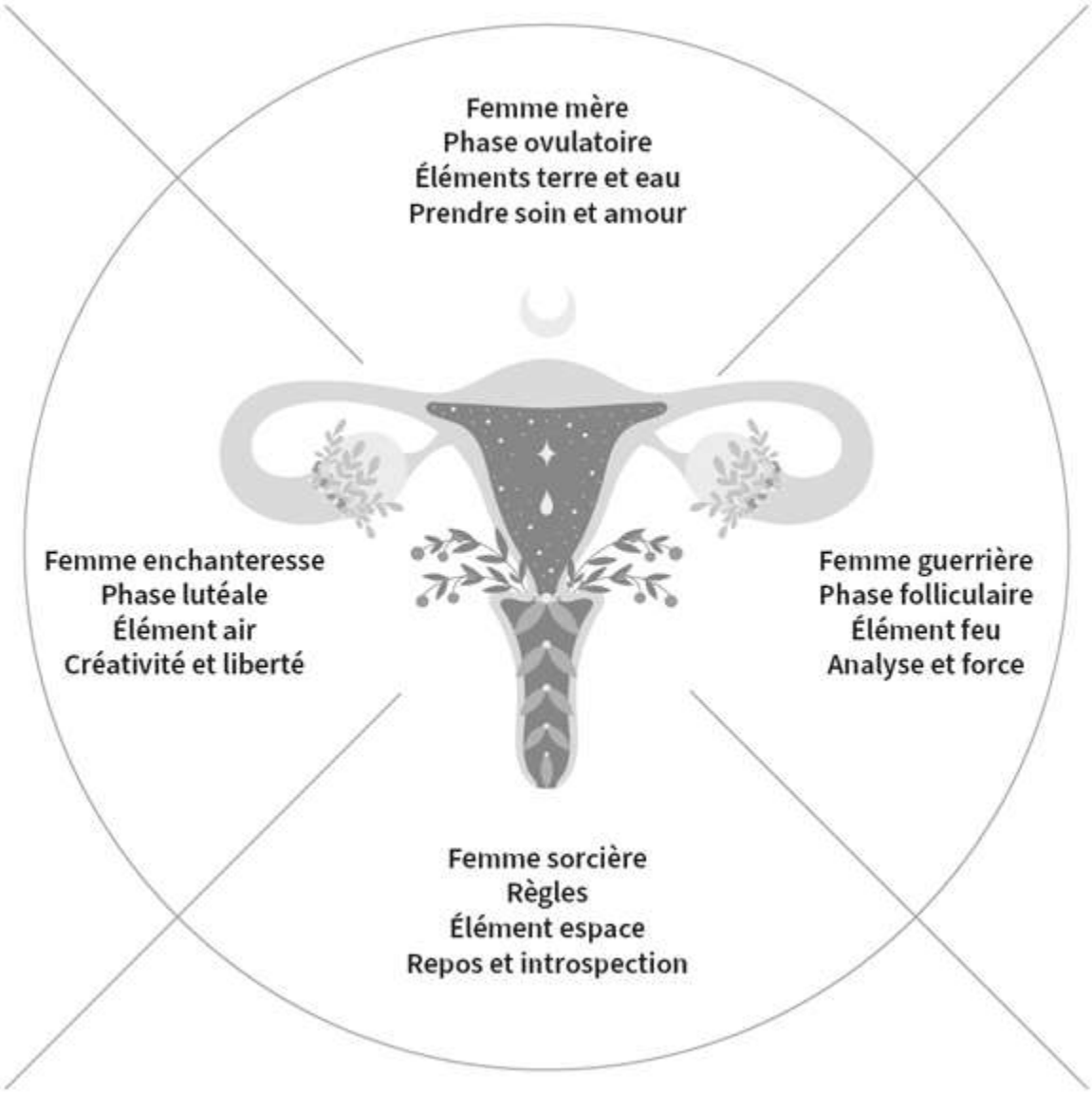
## LA MÉDECINE DE LA LUNE

Vous aussi, vous adorez la lune ? Je vous l'ai peut-être déjà dit, à 15 ans, je voulais devenir astronaute pour aller sur la Lune et voir la Terre de

l’espace… Mais cette fascination que je ressens pour cet astre prend vraiment tout son sens quand je me plonge dans les mystères des cycles, du féminin sacré. Une véritable conquête intérieure. Cet astre a de tout temps été un repère pour les femmes du monde. Les femmes *des mondes*, devrais-je dire. La Lune serait née à peu près en même temps que la Terre. Un genre de mini big-bang. Grand-mère Lune, comme l’appellent les peuples amérindiens, a suivi de près l’évolution de la Terre-Mère, sous l’œil bienveillant de Père-Ciel. Elle a pris soin de l’évolution des êtres vivants, avec équité, en leur offrant le cadeau des cycles. C’est l’autrice Miranda Gray qui m’a initiée à cette connexion puissante entre mon utérus, mes cycles, les cycles de la lune, et les cycles de la nature[10]. La lune me connecte directement à tous mes corps, en passant par la sagesse de mon ventre. La lune, par sa présence atemporelle, est le reflet de toutes les énergies transgénérationnelles.

En créant mes premiers mandalas lunaires, j’accueille mes différentes facettes, leur donne plus de place, accepte que je ne suis pas un être linéaire, et cette pratique m’ouvre petit à petit à mon intuition et à ma boussole intérieure. Même en ayurvéda, je m’étais « rentrée » dans une case, la case de la femme feu, la femme guerrière. Je sentais que ce n’était pas complètement juste. Je sentais que l’ayurvéda était aussi passé par l’empreinte linéaire du patriarcat. Grâce à mes mandalas, je retrouve la médecine des cinq éléments qui me traversent en fonction des phases de mes cycles. Je me sens complète. Puissante.

**LES PHASES DU CYCLE**




Bien sûr, ce cycle est symbolique et toutes les femmes n’entrent pas dans ces cases. Entrer dans des cases n’est d’ailleurs pas le but. Ce qui est intéressant, c’est de prendre l’habitude de s’auto-observer et de voir que oui, d’un jour à l’autre, nos humeurs varient, nos énergies changent, ainsi que notre corps, nos perceptions… Et qu’il peut y avoir comme un schéma qui se répète. Un métronome intérieur relié à l’astre lunaire. Qui évolue à son propre rythme, au fil de votre réceptivité.

Les femmes qui prennent la pilule, les femmes ménopausées ou qui n'ont plus d'utérus peuvent-elles aussi faire leur mandala lunaire ? Oui ! En tant que femmes, nous avons toutes un utérus énergétique. Aucune femme (et aucun homme d'ailleurs) n'est linéaire.

**CRÉER SON MANDALA LUNAIRE**

Si vous voulez vous lancer dans l'expérience de votre premier mandala, allez voir ma petite vidéo tuto qui explique étape par étape comment vous y prendre.

***Murmures d'une femme-médecine…***

*« La médecine de la lune nous ouvre la voie du féminin sauvage. Le féminin sauvage, c'est retrouver la liberté, celle de renouer avec son instinct, son intuition, sa part masculine et sa créativité, celle de se désengager d'un système qui ne nous correspond pas, de savoir poser ses limites. C'est apprendre à être à l'écoute de son ventre, y entendre son propre tempo et accepter de vivre en fonction de celui-ci, quel que soit l'enjeu. C'est dévoiler son authenticité et sa puissance, sa vulnérabilité et sa force. C'est être ce lien entre visible et invisible. La nature sauvage de chacune peut ainsi trouver son creuset dans un retour à une vie proche des cycles telluriques et cosmiques en conscientisant cette roue du vivant présente en toute chose : naissance, croissance, décroissance, mort, renaissance. Comme nous le rappelle la lune. »*

Stéphanie Lafranque[11]

## LA MÉDECINE DU SOMMEIL

Et ses variantes… La médecine de la sieste, la médecine du hamac, la médecine du rien et des petits riens.

Qu'est-ce que j'aime cette médecine qui nourrit tous les corps ! Mes cellules savourent tous les soirs où je glisse dans mes draps, mon antre de repos… Pourtant, il m'en a fallu des années pour lâcher cette sensation

culpabilisante de dormir, rester au lit, ne rien faire, ne pas être productive, d'être une entrepreneure flemmarde… Ça vous parle, à vous aussi ? « Mince, j'aurais dû me lever plus tôt pour faire tout ce que j'ai à faire ! » Et puis, un jour, vous comprenez. Vous comprenez que c'est bon pour votre santé de dormir ! Que le rythme infernal « métro-boulot-dodo » n'est pas du tout physiologique !

## D'où nous vient cette ombre que tant de femmes portent en elles ?

Encore un cadeau du patriarcat ! Vous dormez, vous n'êtes pas performante, vous n'êtes pas productive ! Quand on remonte aux sociétés précoloniales, la vie de la tribu est rythmée par les saisons, les cycles jour/nuit, et l'on produit selon les besoins de la tribu. On ne stocke pas en vue d'une rentabilité. Les individus prennent le temps de vivre, de construire, d'être ensemble. Avec l'arrivée des colons, en quête de performance et d'optimisation, les survivants des génocides ont compris que, s'ils voulaient rester en vie, il fallait faire comme les colons. S'activer. Faire toujours plus. Voire mieux. Même les études sur le sommeil se sont appuyées sur ce paradigme capitaliste. On vous donne une moyenne de sommeil de six à huit heures pour un adulte sain. Mais d'où viennent ces chiffres ? De moyennes calculées à partir de personnes qui travaillent du lundi au vendredi de 8 heures à 18 heures ? Le problème, c'est que ce postulat de départ n'est pas physiologique, donc les résultats de ces études sont biaisés ! Certes, il y a des petits dormeurs et des grands dormeurs. Trop dormir peut parfois être néfaste. Mais avec nos rythmes hyper chargés dès la petite enfance, la fatigue causée par l'usage des écrans, toute l'humanité est en dette de sommeil. Je le répète, *toute l'humanité est en dette de sommeil*.

Quand vous commencez à vous connecter à vos cycles et à vos énergies, vous comprenez qu'il peut y avoir des jours où vous vous levez avant le soleil et cela vous fait du bien, et des jours où vous vous levez tard, et cela vous fait du bien aussi. Lors de mes jours de lunes (mes règles), je sais que j'aime dormir et que mon corps récupère. Je sais que ma sorcière récupère, qu'elle a besoin d'être seule dans sa grotte. Qu'elle développe son intuition, ses visions. Je fonctionne au ralenti, et c'est OK. Je sais que mon feu s'activera dans quelques jours. Et que plus je prends le temps de me reposer maintenant, plus je serai alignée et énergisée ensuite. Alors qu'avant, je

m’obligeais à me lever tôt parce que, dans les traités d’ayurvéda, on vous dit qu’il faut se lever avant le soleil. Oui, c’était peut-être vrai avant la société capitaliste, quand nous vivions aux rythmes de la nature. Mais aujourd’hui, je trouve que c’est beaucoup plus subtil. Si autant de femmes et d’hommes souffrent de surmenage, de fatigue chronique, de burn-out, c’est parce que nous nous sommes déconnecté·e·s de nos cycles, de notre boussole intérieure, qui fonctionne avec des phases d’action et des phases de régénération. Nous nous sommes focalisé·e·s sur les phases d’action, puisque ce sont les seules valorisées par cette société performante. Il est temps de nous réapproprier toutes nos facettes et d’oser explorer nos phases de régénération – et cela passe par le bonheur du sommeil. J’ai laissé tomber depuis longtemps le mythe du « Morning Miracle », car, là encore, les études sont filtrées par l’ère de productivité capitaliste. Et vous vous coupez de ressources des 99,999 % de vide.

De nombreux chercheurs en santé intégrative insistent sur le médicament numéro 1, qui serait notre sommeil. (Le numéro 2, c’est la méditation.) Mais oui, on a oublié tout ce qui se passe dans les différentes phases de sommeil et combien chaque phase a son importante – de la mémorisation à la régénération cellulaire, en passant par la cicatrisation, la stimulation immunitaire, la créativité, les rêves, les rééquilibrations énergétiques… Le nombre de personnes souffrant d’insomnie est absolument énorme. Et à part leur prescrire des anxiolytiques, de la relaxation ou de la méditation, la médecine occidentale est bien dépassée. La médecine du sommeil devrait être apprise à l’école. Avec les siestes par exemple.

## Les variantes de la médecine du sommeil

### *La médecine de la sieste*

Vingt minutes pour couper après le repas du midi. Pendant que l’énergie du corps est concentrée dans la digestion, il se crée comme une dilatation de l’attention. Plutôt que de lutter pour se concentrer, pourquoi ne pas s’abandonner à cette délicieuse ouverture spatiotemporelle ?

Je me souviens de l’heure de lutte intense après le repas de la cantine à la fac. Assise sur les bancs de l’amphithéâtre. Il fait sombre. Je n’ai pas l’arme secrète de mes collègues, je ne tolère pas le café à cause de mon estomac. C’est comme cela que je passe des années à résister, lors du premier cours de l’après-midi, mon cerveau ne retient rien, j’ai mal. Il me faudra attendre d’avoir un bureau, des années plus tard, et le courage de m’extraire des

déjeuners de travail pour me créer ma médecine de la sieste. Quel bonheur, depuis, elle ne me quitte plus !

#### *La médecine des petits riens*

Dans la même veine, la médecine des petits riens nous rappelle que l'émerveillement peut se cacher dans les petits riens. Un colibri qui passe. Des feuilles qui dansent, la caresse sensuelle de l'air. Un ciel bleu. Tout est prétexte à recevoir. À être. Je vous invite vraiment à cultiver cette précieuse médecine. Elle nous relie instantanément à notre enfant intérieur, à notre capacité à nous émerveiller des petits riens. La médecine du rien invite à ne rien faire, à ralentir, à faire une pause.

## LA MÉDECINE DU CACAO

Voyage en terres mayas, aztèques… La déesse Cacao réconforte les cœurs et connecte les mondes invisibles et visibles. Dans les traditions chamaniques, le cacao est une plante-médecine sacrée. Sa première fonction : l'ouverture du cœur. « Le cacao est un maître du cœur, il permet d'élever la fréquence de notre conscience pour pouvoir nous connecter à l'énergie d'amour, la joie, l'empathie », rappelle Romulo Pelliza, initié à la médecine de la forêt du peuple Huni Kuin.

« On raconte que le dieu Plume, qui s'est illustré par de nombreuses conquêtes, avait oublié que la puissance ne se trouvait pas dans le sang qu'il versait. Cacao lui avait été envoyé pour le remettre dans la puissance du cœur et l'inciter à fédérer, plutôt qu'à combattre… Cacao nous met en lien avec notre intimité émotionnelle et sensitive, le cœur devient plus expressif », précise Romulo Pelliza.

Je comprends pourquoi mes journées commencent dans les vibrations du cœur. Mon chéri me prépare un breuvage de cacao de Guadeloupe. C'est mon petit-déjeuner du matin, je n'ai pas besoin de plus.

**LE SMOOTHIE CACAO DE PASCAL**

Pour 2 tasses

- 4 fèves de cacao cru, râpé ou non (environ 20 g)
- 1 poignée d'amandes trempées dans de l'eau. La peau est à retirer après une heure de trempage (on fait notre yoga en attendant !)

- Gingembre frais et curcuma frais (une phalange de chaque)
- 1 cuillère à café de céréales torréfiées ou de chicorée
- 2 verres de Yogi Tea infusé avec de l'eau filtrée et dynamisée (avec amour)
- 1 banane
- 1 cuillère à soupe de miel

**PRÉPARATION**

Mixez dans un bon blender les amandes sans leur peau, puis ajoutez le cacao, le gingembre, le curcuma, la chicorée.

Mettez régulièrement un peu d'eau du thé.

Terminez en mixant la banane et le miel.

Puis faites réchauffer à feu doux 3 minutes.

Votre breuvage est prêt à être dégusté en conscience ! Reliez-vous à plus grand que vous. Laissez votre cœur se dilater et la déesse Cacao vous accompagner pour votre journée.

Comme la médecine du cacao, je pourrai dire que j'essaye au maximum de cuisiner local, de saison, et de sentir la médecine des aliments, qui vont nourrir tous les corps.

## LA MÉDECINE DES ÉMOTIONS

Un sacré chapitre, là encore. Quelle révélation quand j'ai vu le dessin animé de Walt Disney, *Vice versa* ! Enfin, les émotions sont abordées et accessibles aux enfants et aux adultes ! Plusieurs siècles de déni complet, ou de déni face à l'émotivité des femmes. Combien de temps pour comprendre que les émotions font partie du vivant ? Que c'est grâce à elles que nous nous mettons en mouvement.

Bon, une fois les émotions reconnues, l'étape d'après, c'est de sortir de la dichotomie des émotions « positives » et « négatives ». Une sorte d'injonction créée par la vision réductionniste de certains médias de psychologie positive où il faudrait toujours être dans une émotion positive et chasser les émotions négatives. Or, toutes les émotions sont importantes. Du latin *ex-movere*, c'est en fait de toute énergie qui nous met en mouvement qu'il s'agit. Le cycle naturel d'une émotion, c'est la naissance, la croissance, la décroissance et la mort, pour nous amener à un nouvel état. Où se passe ce cycle ? Dans le corps. Et pas que dans la tête. L'émotion, c'est l'ingrédient qui permet un saut quantique, un nouvel état, une nouvelle conscience, donc une nouvelle réalité. Seulement, dans notre société, on ne

nous a pas appris à ressentir les émotions ni à les exprimer, et elles restent donc bloquées dans notre corps, notre physiologie, et ne peuvent nous faire le cadeau de créer une nouvelle réalité. Au contraire, à force de stagner, elles dérèglent notre physiologie et le terreau de la maladie peut se construire. Nous avons parlé de ces émotions dans les alliés, avec nos *koshas*. Cette médecine des émotions m'est très précieuse, car je me suis libérée de mes brûlures d'estomac grâce à elle. Elle m'a également permis de me reconnecter à l'énergie du cœur, de l'auto-empathie et de l'empathie.

Chaque émotion, même la plus intense et désagréable, peut être une médecine quand on apprend à l'accueillir et à lui fournir son canal de libération. Elle est un maillon puissant dans la chaîne de guérison quantique, celle qui nous permet de passer d'un état ancien à un nouvel état plus aligné avec notre âme.

Dans notre société moderne, comme l'émotion est taboue, il y a très peu d'endroits où l'on peut être accueilli·e en train de vivre pleinement une émotion. Comme les personnes ne savent même pas accueillir leurs propres émotions, elles ne peuvent pas accueillir celles des autres. Ce sera donc le déni, ou bien la recherche de solutions immédiates comme des pansements, sans prendre la peine de laisser à l'émotion le temps d'occuper pleinement son espace. Enfin, l'accueil d'une émotion peut aussi passer par l'interdiction : « Ne pleure pas ! », « Ne t'énerve pas ! ». On touche à une structure essentielle du cerveau encore peu connue à l'époque où je fais mes études : les fameux neurones miroirs, situés dans le cerveau limbique, le cerveau qui régule les émotions. Pour avoir vécu des moments de guérison intense lors de cercles, je me dis que ces petits neurones cachés dans notre cerveau de mammifère (le cerveau limbique, qui recouvre le cerveau reptilien) sont un vrai cadeau pour l'humanité. Ils sont probablement reliés à notre cerveau du cœur – et du ventre d'ailleurs. Dans un espace bienveillant de sécurité où toutes les émotions sont les bienvenues, en étant pleinement accueilli·e·s dans cet état émotionnel, nous l'autorisons à terminer sa boucle. À nous libérer d'elle. Et à libérer les boucles qui sont peut-être coincées chez les autres personnes présentes en tant que témoins soutenants. Les mots sont insuffisants pour décrire l'état de grâce qui peut émerger d'une telle libération émotionnelle. Comme dans la médecine des ancêtres que nous verrons ensuite, quand vous mettez l'intention de guérir des émotions bloquées dans votre lignée, vous ouvrez un sacré espace de renouveau et de force.

**COMMENT ACTIVER CETTE MÉDECINE DES ÉMOTIONS ?**

Vivez une expérience de cercle ! Mais déjà, seul·e, vous pouvez préparer le terrain.

Prenez le temps d'accueillir l'émotion qui vous traverse. Observez et notez. Prenez le temps de décrire votre boucle sur un papier. L'acte d'écrire permet de sortir de la boucle automatique de la pensée et de nous libérer de cette roue du hamster. Si vous le faites mentalement, cela vous fera du bien sur le moment, mais vous n'allez pas profiter pleinement de la médecine des émotions.

## Les sept étapes de la médecine des émotions

Pour intégrer nos émotions comme une médecine, nous devons apprendre à nous réapproprier nos émotions. Apprendre à les ressentir, les accueillir, voir comment elles se manifestent physiquement, à travers quels schémas de pensées elles s'installent de manière durable. Quelles sont les histoires que l'on se raconte à chaque fois qu'une situation déclenche une émotion. Puis, une fois la boucle physique-émotion-mentale identifiée, nous pouvons nous libérer de ce qui ne nous sert plus et laisser l'émotion circuler et s'évacuer. Au lieu de rester bloqué·e dans notre physiologie.

1. Acceptez que ce qui se passe en vous en ce moment, c'est votre responsabilité *(response-ability*, votre « capacité à répondre de »). Même si le déclencheur est à l'extérieur de vous, ce que vous vivez vous appartient, à vous.
2. Qu'est-ce qui a déclenché l'émotion ? Décrivez le ou les facteurs précisément. L'identification des ingrédients permet de prendre du recul sur la situation, de se mettre dans un espace de neutralité.
3. Qu'est-ce que vous ressentez dans votre corps à ce moment-là ? Revenez dans votre corps physique pour valider l'émotion et son impact sur le corps.
4. Quelles sont les pensées automatiques associées ? Les identifier réduit déjà une partie de la sensation désagréable.
5. Quelles histoires votre mental est-il en train de se répéter ? Répondre à cette question vous permettra d'identifier les boucles vicieuses de votre histoire.
6. Quels sont les comportements que vous mettez en place d'habitude pour soulager cet inconfort, de manière plus ou moins impulsive ? Cela

vous aidera à reconnaître vos stratégies et à arrêter de nourrir celles qui ne vous servent plus.

7. Revenez enfin dans votre corps, votre mouvement, avec une musique de décharge. Ou allez courir, vous défouler. Une fois les points reliés (entre les différents corps), la tension peut commencer à se libérer, l'émotion n'a plus lieu d'être et libère la place pour une nouvelle expérience.

Par exemple, si je suis prise par une émotion forte de colère. J'accepte que ce soit ma responsabilité. Même si une autre personne a crée une situation qui engendre de la colère en moi, cette colère, c'est moi qui la ressens de mon corps, elle m'appartient. Je peux donc la traiter. Alors que si je me mets dans une posture où je dis que cette colère est due à l'autre personne, je ne peux rien faire pour la traiter, vu qu'elle appartient à l'autre.

- Qu'est-ce qui a déclenché cette émotion ? Les nouvelles du moment ? Un conflit que je viens d'avoir avec mon·a compagn·on·e ? Les deux ?
- Dans mon corps : je ressens une pointe en bas du sternum, j'ai du mal à respirer. J'ai envie de me mettre en boule. De tout balancer.
- Dans ma tête : j'en veux au monde entier. Je ressasse de vieilles histoires (« C'est toujours comme ça… », « Il fait toujours ça pour m'énerver… », « Je ne vais jamais y arriver… », « Le monde est tellement injuste… »…).
- Mes comportements impulsifs : je me renferme. Je vais manger. Je me culpabilise. Je fuis la confrontation.
- Je reviens dans le corps : je vais me baigner dans la mer. Un espace se crée.

Le simple fait d'arrêter les pensées automatiques du mental et de respirer permet à l'émotion de calmer son intensité.

Si vous ne ressentez rien dans le corps au début, c'est normal : l'absence de ressenti est aussi un ressenti. En vous entraînant, vous allez développer l'écoute de votre système nerveux.

Et après ? Une fois que vous avez commencé à sortir de la boucle de l'émotion, vous allez créer un nouvel espace. Un espace libre. À vous de le remplir avec célébration. Dans mes enseignements à la Tribe Empowering School, j'invite les femmes à créer un rituel qui implique leur corps, pour se célébrer, et créer une nouvelle vibration de joie, d'amour, de paix.

Pratiqué à deux, cet exercice est très puissant. Le plus beau cadeau que l'on puisse faire, c'est de tenir l'espace, en silence, avec notre présence, pour l'autre – le cadeau du *space holding* –, sans essayer d'intervenir, de trouver une solution pour l'autre personne, de nourrir ses histoires. Vous réalisez le cadeau que vous faites à une personne, d'être vue et accueillie dans sa vulnérabilité. C'est une médecine pour la personne qui est traversée par l'émotion, mais aussi pour la personne qui tient l'espace.

L'émotion est le maillon pour nous libérer d'anciens schémas qui ne nous nourrissent plus.

Nous sommes souvent pris·es dans nos vieilles histoires qui tournent en rond. Celles-ci peuvent créer des comportements, des addictions qui nous désalignent de notre essence. Elles nous influencent dans le choix d'un métier, d'une relation, de notre relation à notre corps. Ces croyances sont en lien avec des blessures encore bloquées dans notre inconscient, et ces blessures ont besoin d'être réactivées pour être conscientisées et libérées. Cette période de crise est propice à révéler ces vieilles blessures enfouies. Quand elles se réactivent, elles déclenchent une émotion intense, comme une peur, une tristesse, une colère, un dégoût, une honte. Ressentir l'émotion ici est essentiel, car c'est elle qui va nous amener là où cela se passe dans notre corps, et à la croyance limitante qui nous empêche d'écrire notre nouvelle histoire. Accueillir une émotion, se connecter à sa blessure et à la croyance associée, à ce qui se passe dans notre corps demande de l'entraînement. Le mental peut avoir envie de trouver du sens, de sortir de cet état inconfortable, d'avoir l'impression de tourner en boucle. Mais cette médecine de l'émotion est indispensable si vous voulez changer votre réalité, guérir des blessures du passé, et créer une réalité plus alignée avec qui vous êtes aujourd'hui. Si c'est trop difficile à faire seul·e, osez demander de l'aide à un·e thérapeute.

## De la médecine des émotions à la médecine de la souveraineté et de l'*empowerment*

Quand nous commençons à pratiquer cette anatomie des émotions, nous comprenons que cette médecine des émotions nous amène à la médecine de la souveraineté. La souveraineté, c'est cette capacité à être maître, maîtresse de ses émotions, et à sortir du traditionnel triangle victime/bourreau/sauveur. Quand nous expérimentons dans notre chair ce processus de guérison émotionnelle, nous devenons souverain·e·s de tous

nos corps. Nous trouvons le juste équilibre entre notre autonomie et notre interdépendance. Voici un petit rappel à ce stade de notre voyage.

*« Quand je suis souverain·e :*

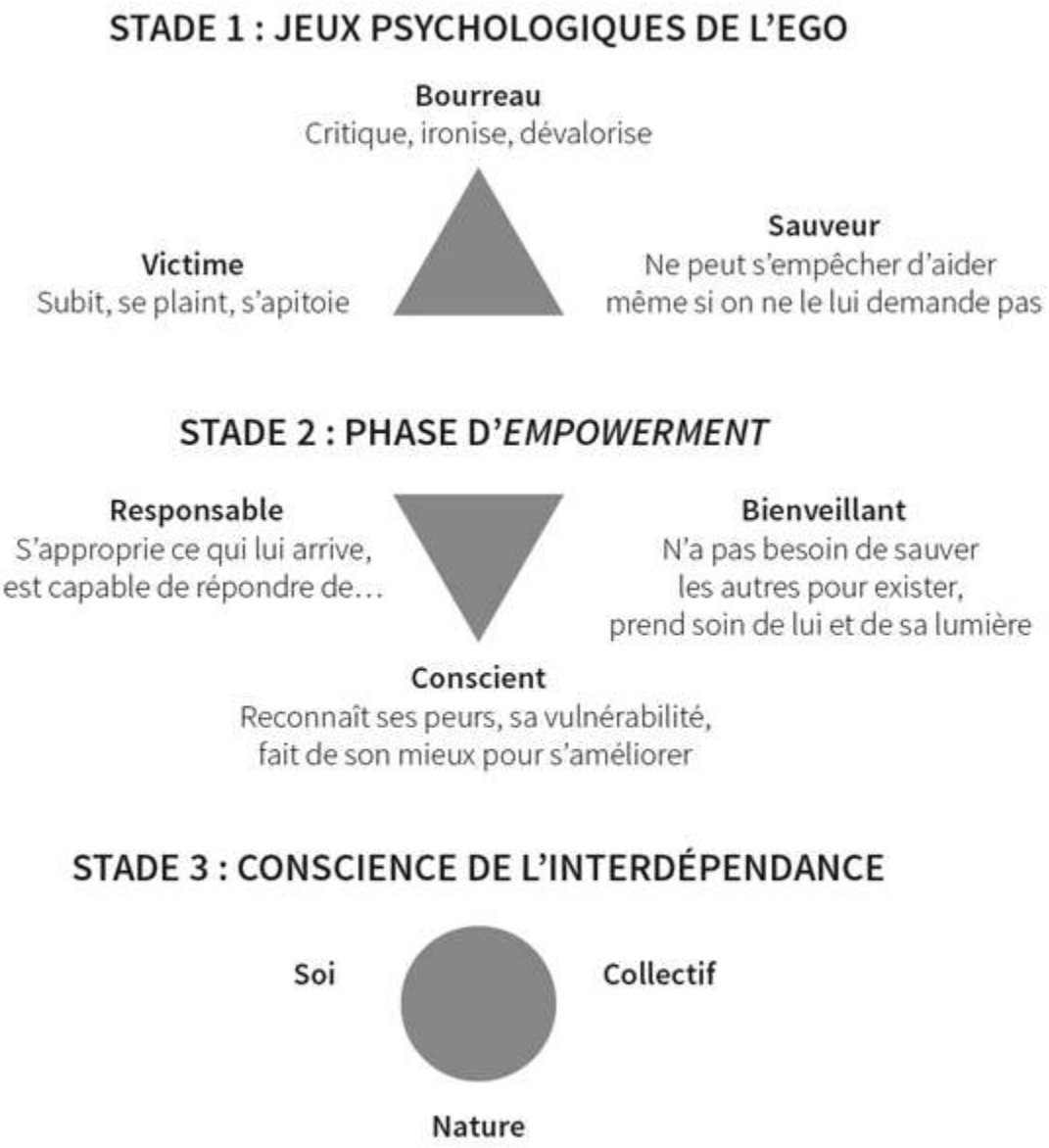
1. *Je suis en sécurité.*
2. *Je suis responsable de ma vie et accueille toutes mes émotions.*
3. *J'exprime ma vérité.*
4. *Je ne suis pas responsable des réactions des autres.*
5. *Je suis libre.*
6. *Je suis ma résonance.*
7. *Je crée et choisis ma vie.*
8. *J'accueille les autres êtres comme ils sont.*

*Quand je ne suis pas souverain·e :*

1. *J'ai besoin de contrôler mes émotions.*
2. *Je suis victime de ma vie.*
3. *J'exprime d'autres vérités que la mienne.*
4. *Je me sens responsable de la façon dont les autres réagissent.*
5. *Je suis contrôlé·e par le besoin des autres.*
6. *Je suis les autres.*
7. *Je laisse les autres me dicter ma réalité.*
8. *J'essaie de changer les autres. »*

Lorie Ladd, *The Divine Design* (à paraître)

**DES JEUX PSYCHOLOGIQUES À LA CONSCIENCE DE L'INTERDÉPENDANCE : LA MÉDECINE DE L'*EMPOWERMENT***




Voilà comment, grâce à la médecine des émotions, et des relations, nous pouvons passer des jeux psychologiques du triangle de Karpman à une réappropriation de notre puissance (à la place du bourreau) et de la liberté (à la place de la victime) pour enfin cultiver cette conscience d'interdépendance du soi, du collectif et de la nature.

*« La prière d'une femme-médecine.*

*Je ne te sauverai pas.*
*Car tu n'es pas faible.*
*Je ne te réparerai pas.*
*Car tu n'es pas cassé.*
*Je ne te guérirai pas.*
*Car je te vois dans ta plénitude.*
*Je traverserai à tes côtés l'ombre.*
*Pendant que tu te rappelles de ta lumière. »*

Fana Gueye @ndeyefanagueye

## LA MÉDECINE DES ANCÊTRES

Petite, je vois le mot « ancêtres » comme un poids. Les traditions, les inégalités hommes/femmes, les rituels forcés et désincarnés. J'y vois les contraintes dans lesquelles s'enferment mes grands-parents, mes oncles et mes tantes, puis mes parents quand nous décidons de rentrer en Inde. Pour moi, les ancêtres sont une prison qui me coupe de la liberté. Alors, comment suis-je passée de cette perception de prison des ancêtres à cette médecine des ancêtres ? Mes stages de danse-médecine et mes explorations dans les cercles de femmes m'ouvrent une première porte à ces sagesses qui nous ont été transmises par des femmes et des hommes de nos lignées. Le fait de passer par d'autres lignées, comme les ancêtres amérindiens, me permet de sortir de mes croyances forgées à l'adolescence par rapport à mes propres ancêtres. J'accepte l'idée que mes arrière-grands-parents sont là, quelque part dans l'invisible, me soutenant dans ma vie. Petit à petit, je ne les vois plus comme une contrainte, une règle (créée par la société, et suivie par ma famille…), mais comme une sagesse. Puis vient cette formation de coaching systémique que je suis en ligne pendant le premier confinement, où j'enchaîne les claques (voir p. 168). Dans un exercice de cartographie de mes systèmes (les environnements dans lesquels j'évolue), je me rends compte que j'ai cette capacité à me relier avec le monde entier. C'est à la fois ma force et une source d'éparpillement, de perte d'énergie, de réaction inverse d'isolement extrême dans ma grotte. Et je remarque que quelque chose m'éloigne d'un de mes systèmes, ma famille proche. La formatrice nous invite à travers une visualisation à laisser émerger un mot pour

harmoniser nos systèmes. Et devinez celui qui vient de mes tripes ? « Ancêtres. » Je sais que la Guadeloupe a activé ma reconnexion à mes racines, à mes ancêtres. Car je découvre en m'installant ici que des milliers d'Indiens de Pondichéry sont arrivés par bateaux après l'abolition de l'esclavage pour servir de main-d'œuvre dans les plantations délaissées. Mais là, pendant le coaching, je sens l'égrégore des Ancêtres avec un A. Encore cette image des pièces du puzzle qui s'assemblent. Les ancêtres de notre humanité, quelles que soient les origines. Les ancêtres sont une clé de guérison importante. Tous ces ancêtres qui ont été opprimés, de toutes les cultures, qui n'ont pu vivre pleinement leur vie, mais qui ont transmis leurs énergies, leur foi en la vie à leurs descendances. Ils savaient une chose. Que viendrait le temps où des descendants auront la capacité d'élargir leur champ de conscience. De transformer les injustices vécues durant des siècles sans reproduire les mêmes erreurs. De mettre de la lumière dans ces ombres de l'humanité. Pour recevoir les cadeaux de ces ancêtres : leur sagesse et leur médecine. Là, je sens cette connexion à partir d'un autre endroit à mes ancêtres. Cette crise serait-elle la faille grâce à laquelle cette guérison peut se faire ? Et si les blessures du passé se réactivaient dans le corps pour qu'on les regarde enfin ?

Selon moi, une maladie comme l'endométriose est clairement une maladie transgénérationnelle. Quand nous accueillons ces blessures transgénérationnelles, que nous faisons le pont entre corps, cœur et esprit, nous pouvons libérer nos lignées de ces traumatismes afin d'intégrer la sagesse de nos ancêtres. Nous créons une nouvelle histoire personnelle et collective pour incarner la puissance de nos origines. C'est cela, le travail ancestral.

### UN EXEMPLE DE PROCESSUS DE GUÉRISON QUANTIQUE TRANSPERSONNEL

Mai 2020. Le diagnostic est formel. Mon père a un cancer du rectum. C'est un choc pour la famille. Il est jeune, en bonne santé, marche tous les jours, mange bien. Il ne fume pas, boit très peu. Rien de concret pour expliquer ce cancer. Je m'autorise quand même à ouvrir un espace intégratif, multidimensionnel, pour voir comment il vit la maladie, quel sens il lui donne. Pour mon père, un ancien militaire cartésien, l'organisation, la sécurité de sa famille, la gestion des détails ont toujours été ses points forts. Je lui explique l'anatomie des chakras. Ce sont nos sept centres énergétiques le long de la colonne vertébrale. Ce sont les ponts (*chakra*, en sanskrit, veut dire « roue ») qui réunissent notre physiologie (notre corps physique), nos ressentis (corps énergétique), nos pensées (corps mental), nos

ressources individuelles et collectives (corps expérimental) et notre âme. Quand l'énergie de vie circule bien chez une personne, et que ses chakras sont équilibrés, elle est dans le *flow* de la vie. Quand l'énergie est bloquée au niveau d'un chakra, le flux d'énergie est coupé et là peuvent apparaître des symptômes (perte de sens, sensation de déconnexion, émotion désagréable qui devient un trait de caractère), jusqu'aux symptômes physiques.

Pour mon père, son cancer nous ramène à la symbolique du premier chakra, lieu de son cancer. Nous vivons, ma mère, mon père et moi, un espace de guérison quantique. Nous sommes pourtant en visioconférence. Le premier chakra, c'est la transmission de nos ancêtres. Les nôtres ont été colonisés, ont porté la peur de ne plus avoir de toit, de ne plus pouvoir nourrir leur famille, de dépendre d'une autorité extérieure. On leur a peut-être pris leur terre. Nous avons ouvert la possibilité que cette tumeur soit une manière de libérer cette peur enkystée depuis des générations. Le fait que ce cancer se manifeste chez lui, qu'il soit pris en charge relativement tôt et qu'il se fasse opérer serait peut-être une manière de le libérer de cette peur pour les générations futures. Une émotion nous traverse tous les trois. Je sens la présence douce de nos lignées. Quelques semaines après, nous nous retrouvons, en famille, avec mes parents, ma sœur, mon neveu et ma nièce. Une boucle de guérison transgénérationnelle se dessine à travers un soin. Et la médecine des ancêtres.

## RITUEL DE DÉPROGRAMMATION DES MÉMOIRES COLONIALES

Voici une application concrète pour nous libérer du poids de notre passé colonial. Une pratique à faire quelles que soient nos origines, si vous sentez que ces énergies vous bloquent dans votre chemin de vie.

Avant de faire le rituel, vous pouvez relire le texte canalisé des ancêtres (voir p. 203) et le *tapping* proposé.

1. Offrande de la nature. Faites une petite balade à l'extérieur (dans la nature si possible). Pendant cette marche en conscience, connectez-vous à votre respiration, invitez l'énergie de vos ancêtres. Tout en marchant, sentez vos pieds, vos racines. Sentez la terre sous vos pieds qui a accueilli vos ancêtres. Sentez-les présents derrière vous, vous soutenant. Une belle lignée d'énergies dont vous êtes un maillon. Laissez le bassin vous guider dans votre marche (plutôt que la tête). Demandez à la nature de vous offrir un objet, comme une feuille, une fleur, une pierre, qui représente vos ancêtres. Prenez cette offrande, et remerciez la nature.
2. Préparez-vous un espace au calme. Si vous voulez, allumez une bougie, de la sauge (pour vous ouvrir à tous vos corps). Préparez une feuille, un stylo. Une musique douce si vous avez envie. Posez votre objet devant vous, et prenez le temps de respirer en conscience, en posant l'intention de vous relier à vos lignées, pour libérer ce qui ne nourrit plus cette lignée. Imaginez tout ce qu'ont traversé ces hommes et ces femmes avant vous. Qu'ils ou elles aient été bourreaux, sauveur·se·s, victimes, peu importe. Dans ces dimensions subtiles, tout se mélange. Ils ont fait comme ils ont pu, avec les moyens qu'ils avaient. Respirez dans votre chakra du cœur, au centre de la poitrine et dans votre chakra racine, entre les fesses. Après quelques respirations en conscience entre ces deux chakras, connectez-vous à votre imaginaire. Vos ancêtres sont là, autour de vous, avec leur présence bienveillante. Ils sont heureux parce que, grâce à vous, ils vont pouvoir libérer un poids karmique.

3. Prenez votre stylo et, sans réfléchir, laissez-le écrire un message qu'auraient vos ancêtres à vous transmettre. Que vous dirait votre arrière-arrière-grand-mère ? Ou votre arrière-arrière-grand-père ? Vous pouvez commencer par ce début de phrase :

*Cher·ère [votre prénom],…*

Prenez le temps, il n'y a rien à forcer. Vous avez déjà ouvert l'espace, c'est une grande chose.

4. Que faire de votre création ? Ce qui vous vient : l'offrir à un feu de cheminée purificateur, au vent, la garder près de vous quelques jours. À vous de sentir ce qui est juste.

En nous reliant à la lignée de nos ancêtres pour être un canal de guérison, nous créons de l'espace en nous et pour notre futur. Mais ce canal circule aussi dans l'autre sens. Nous sommes les ancêtres de demain. Comment résonne cette phrase en vous ?

## LA MÉDECINE DE L'ARGENT

L'argent. Le sujet piquant. Pourquoi aborder cette thématique dans un livre sur la guérison ? Parce que santé et argent ne font pas bon ménage. Et c'est un reste collant du patriarcat.

La preuve ? Ceux qui font la une des journaux en innovation de la santé, ce ne sont pas les femmes-médecine… Elles, elles ont plutôt tendance à rester cachées dans les bois. Changer son rapport à l'argent peut être un véritable levier de transformation de sa vie.

> *« Le monde changera, le fameux saut quantique tant attendu se fera le jour où nous changerons notre rapport à l'argent. Et tous les individus engagés dans une démarche spirituelle, les empathes en particulier, ont cette responsabilité de devenir riches et puissants. Tant qu'ils ne reprendront pas cette responsabilité, ils seront sous-terrains, invisibles et ne pourront pas offrir leurs dons au monde. »*
>
> Anita Moorjani, enseignante spirituelle[12]

Voici une citation qui est arrivée au bon moment sur mon chemin. Pendant longtemps, j'ai assimilé l'argent au pouvoir, au capitalisme, au patriarcat. « L'argent ? C'est la racine de tous les maux de la terre. Si

seulement cela n’existait plus ! » Est-ce que cette phrase vous parle ? Cette croyance, je l’ai portée pendant très longtemps. Et j’ai remarqué que c’est l’un des plus grands défis des soignantes, guérisseuses, sorcières et autres empathes qui prennent soin des autres et de la planète : se libérer de leurs blocages avec l’argent. Elles préfèrent souvent éviter le sujet, quitte à être moins payées (voire pas du tout) et à finir en burn-out à force de faire du bénévolat. Le moment de faire la paix avec ce symbole du capitalisme est peut-être venu, pour en faire un catalyseur de création du nouveau monde ?

Alors prenons le taureau par les cornes. Car c’est encore le paradigme du patriarcat qui a déformé ce concept de l’argent jusque dans nos cerveaux. C’est quand même dingue qu’il soit devenu normal que des entreprises qui polluent la planète et détruisent la santé des êtres vivants fassent des millions. Ces entreprises, elles peuvent faire des mille et des cent. C’est normal. Cela ne choque personne. Mais on va juger la thérapeute qui a son petit cabinet et qui prend soin des personnes qu’elle accompagne parce qu’elle demande plus que le SMIC et que ses dons devraient être accessibles à tous. Mais bien sûr !

J’ai toujours été effarée lors de mes interventions comme conférencière en santé intégrative dans les hôpitaux de voir que de nombreux·ses professeur·e·s de yoga, de méditation, des thérapeutes donnaient des cours et des soins bénévolement aux personnes hospitalisées, voire aux soignants – sous prétexte qu’il n’y a pas de budget, qu’on leur ouvre les portes de l’hôpital et que c’est un privilège sur sa carte de visite de dire que l’on donne des cours à l’hôpital. Le travail gratuit, cela s’appelle de l’« esclavage ».

Anita Moorjani souligne que les empathes sont ceux qui ont le plus de mal avec la relation à l’argent – alors que ce sont eux qui donnent le plus au monde ! En tant qu’empathes, nous sommes comme des canaux qui reçoivent les messages de l’univers pour la guérison de la terre. Nous sommes un maillon essentiel de cette guérison individuelle et collective. Pour les empathes, aider l’autre, être ce canal de guérison, est un geste naturel, comme respirer. Et c’est tellement naturel que l’on peut se demander « Pourquoi devrais-je être payé·e ? ». Pour cultiver une boucle d’énergie restaurative, nous devons nous ouvrir à recevoir de l’argent. Sinon, nous perdons notre axe et donnons sans recevoir.

Ce qui va nous aider à déconstruire ce paradigme délirant, c’est cette médecine de l’argent. L’association de ces deux mots vous intrigue,

j’imagine. Comment l’argent peut-il être une médecine ? C’est pourtant une étape essentielle. Le jour où nous aurons pacifié notre relation à l’argent, nous pourrons passer au prochain paradigme sans argent, j’en suis sûre. Mais avant, il a sûrement un rôle de canal de guérison à jouer.

Pendant longtemps, j’ai vu l’argent comme l’ennemi numéro 1 de notre société. C’est à cause de l’argent, du pouvoir qu’il y a tant de guerres, de destructions, de schémas de domination dans le monde entier. L’argent et le pouvoir sont la nourriture du système patriarcal. C’est à cause de la peur de manquer d’argent que les gens acceptent de mettre leur temps et leur énergie (deux espaces précieux pour un humain) dans un métier alimentaire, et qu’ils n’ont plus le temps de prendre soin d’eux, de la nature, de réaliser leurs rêves. Qu’ils sont déconnectés de leur mission. L’argent, toujours l’argent, cet ennemi numéro 1.

Lors de la création de ma première activité comme indépendante, avec l’institut de santé intégrative, nous travaillons avec ma coach sur mon rapport à l’argent. Nous faisons des visualisations à trois ans, cinq ans, dix ans pour créer la vision que j’ai envie de porter avec ce projet : « L’institut de santé intégrative, pour un monde plus à l’écoute du vivant. » Cela vibre bien en moi. Je vois des stages, des ateliers, des expériences, un lieu dans la nature comme un écovillage. Après les pratiques de visualisation, nous revenons dans le concret. Dans les mois à venir, quels tarifs est-ce que je souhaite proposer pour mes prochaines formations ? Là, c’est le grand vide. Je n’ai aucun repère. Ce n’est pas en médecine qu’on m’a appris ma valeur. La première fois que j’ai reçu 20 euros pour une consultation de médecine générale, j’ai eu envie de me cacher. J’ai honte de demander de l’argent (alors que la personne va se faire rembourser dans les jours qui suivent). J’avoue à ma coach que mon rêve serait qu’il n’y ait plus d’argent, puisque c’est la cause de tant de souffrances dans le monde. Je rêve que l’on trouve d’autres moyens d’échange. Elle me regarde avec un sourire bienveillant. Je comprends que je viens de toucher *le* sujet universel. Le tabou de l’argent.

L’argent, au fil des siècles, a grandi avec le pouvoir, c’est l’instrument et le but du capitalisme. Il porte toutes les énergies de domination, d’oppression, d’injustice, de vol, de perte, de guerre et d’effondrement de civilisations. Je me rends compte que ce n’est pas un hasard si je me suis tournée vers un métier du soin où je n’ai pas à « gérer » l’argent. Que vous travailliez à l’hôpital ou en cabinet, les prix sont fixés, les personnes sont remboursées par la sécurité sociale (en fait, avec un cabinet de ville, vous

êtes un peu salarié·e de la sécurité sociale). Vous n'avez pas à vous « vendre ». Je réalise que beaucoup de femmes soignantes autour de moi ont ce même problème avec l'argent. Ces questions ouvrent toujours une zone de flou et d'inconfort. Quelle est votre valeur ? Comment « chiffrer » le soin que vous apportez à l'autre ? Comment fixer ses tarifs ? Le soin ouvre aux dimensions invisibles, le 99,999 % que l'on doit amener dans le visible, le 0,001 %, à travers un prix. Pas simple… C'est tellement plus facile dans le paradigme patriarcal, vous cochez la case « consultation », « injection », « frottis » et, quelques jours après, c'est la sécurité sociale qui vous paie. C'est chiffré. Certes, ce n'est pas toujours équitable, mais c'est comme ça. Pas grave, vous ferez plus de consultations pour gagner plus d'argent. J'ai observé chez les femmes que j'accompagne que même celles qui ont commencé par une carrière dans le commerce ou les finances et qui se reconvertissent en créant un accompagnement de coaching ou de soin ont du mal avec l'argent. C'est fou ! En tant que femmes, nous avons tendance à nous dévaloriser. À vouloir servir tout le monde. D'autant plus que le « prendre soin », le *care* (que ce soit dans les milieux conventionnels ou alternatifs) n'est pas valorisé dans notre société contrairement aux métiers de la tech. La dimension humaine du soin ne serait pas « rentable ». On nous fait croire que ce sont les gestes techniques bientôt remplacés par des robots qui sont rentables. Quand on commence à démanteler ce paradigme, on se rend compte qu'il fonctionne complètement à l'envers du vivant !

De ce fait, on se retrouve, dans ces milieux du développement personnel, de la spiritualité, des thérapies alternatives, du coaching et même du soin classique, avec des femmes qui enchaînent les burn-out, non pas parce qu'elles n'aiment pas ce qu'elles font, au contraire – beaucoup sont dans leur mission de vie, savent pourquoi elles ont choisi ce métier et sont douées pour le faire –, mais parce qu'elles en font trop, sont mal payées, font beaucoup de bénévolat, et disent oui à tout parce qu'elles veulent être accessibles au plus grand nombre. Bilan des courses ? Elles n'ont plus de temps pour se régénérer, elles s'épuisent et perdent le sens de ce qu'elles font. L'archétype de la victime peut nous saisir dans ces moments-là. Pourquoi sommes-nous encore coincé·e·s dans cette boucle infernale ? Encore une ombre du patriarcat qui valorise les chiffres, le visible, la rentabilité, et pas l'invisible. On reproduit l'archétype de la mère, de la sauveuse qui se sacrifie pour les autres. Qui donne tout et ne sait pas recevoir. En fait, quand on fonctionne avec les énergies, on ne peut plus

raisonner de manière linéaire et se dire : « Je fais 10 massages par jour 5 jours par semaine 3 semaines par mois. » En raisonnement linéaire, vous pouvez vous dire que vous vous en sortez plutôt bien à la fin du mois. Mais on ne peut pas fonctionner comme cela, en mode « travail à la chaîne », comme avec une série de tâches administratives. Offrir un soin, un massage à une personne, cela demande beaucoup de travail sur soi, une hygiène de vie personnelle, un alignement qui prend du temps – méditation, cuisine saine, formations pour continuer à s'améliorer… Le modèle de travail de 8 heures à 18 heures du lundi au vendredi n'a pas de sens en fait, quel que soit le domaine. Cette bascule de paradigme nous invite à transformer notre rapport à l'argent, avant d'imaginer un nouveau monde sans argent.

**Comme tout, l'argent, c'est de l'information et de l'énergie.** C'est un moyen d'échange. Après ces siècles de domination, nous avons besoin de guérir notre relation à l'argent et toutes les histoires qu'on se raconte individuellement et collectivement. De faire le ménage. Car l'argent est neutre en soi.

De l'argent sale, comment en faire une source d'énergie qui contribue à l'abondance de toutes et tous ? De l'argent accumulé et stocké par une toute petite élite qui prive le reste de la planète de cette énergie, comment lui redonner vie et mouvement au service de causes alignées aux collectifs et au vivant ?

C'est peut-être le moment de revisiter votre rapport à l'argent. De faire le ménage dans vos programmes.

## Les trois croyances patriarcales à supprimer

- On paie pour du matériel, du visible. Payer pour une maison, une voiture, une machine à laver, sa baguette de pain, cela ne choque personne, c'est normal. Mais payer pour un soin, un accompagnement, pour votre bien-être, ce ne serait pas normal ?
- L'information doit être gratuite. Commençons par explorer les dessous de la gratuité dans le monde capitaliste. Beaucoup de choses semblent gratuites aujourd'hui : la sécurité sociale, avoir un compte Facebook. Mais c'est un leurre. Rien n'est gratuit. L'argent de la sécurité sociale vient de celles et ceux qui cotisent. Beaucoup de choses semblent gratuites sur le Net, pourtant ce n'est pas le cas : en échange d'un compte « gratuit », vous donnez des infos personnelles aux GAFAM (les

géants d'Internet Google, Amazon, Facebook, Apple et Microsoft) qui les revendent à d'autres entreprises.

- La spiritualité doit être gratuite. Encore une croyance judéochrétienne bien ancrée… C'est OK de faire de l'argent pour faire de l'argent mais ce n'est pas OK de faire de l'argent pour une cause spirituelle. Ce serait exploiter les gens. La spiritualité devrait être accessible à tous. Comme c'est un don, on ne peut pas en faire de l'argent, on ne peut pas en faire un business. L'argent n'est pas spirituel, c'est sale.

**AVEZ-VOUS D'AUTRES CROYANCES LIMITANTES ?**

1. Dans votre histoire (et votre histoire familiale), l'argent est-il associé à une ou plusieurs de ces sensations ?

- Honte
- Culpabilité
- Exploitation
- Peur
- Survie

Observez les sensations dans votre corps.

2. Quelles définitions, quelles pensées vous viennent quand vous lisez les mots suivants ? Quelles sensations y sont associées ? Notez-les pour chaque mot.

- Abondance
- Richesse
- Prospérité
- Affluence
- Riche

3. Votre trio du moment :

- Où mettez-vous votre énergie ?
- Où mettez-vous votre temps ?
- Où mettez-vous votre argent ?

Si vous mettez votre énergie dans un travail que vous n'aimez pas, que vous passez la majeure partie de votre temps avec des gens qui ne vous font pas du bien, dans des activités qui vous pompent de l'énergie et que vous dépensez votre argent dans des achats qui ne vous font pas du bien…, vous adhérez parfaitement au paradigme patriarcal, le paradigme du manque. Le burn-out n'est pas loin. L'idée, avec ce constat, n'est pas de culpabiliser mais de faire l'état des lieux et d'accueillir la situation – et de se donner l'autorisation de passer à cette triple équation :

- Où mettez-vous votre énergie ? En vous.
- Où mettez-vous votre temps ? Pour vous.
- Où mettez-vous votre argent ? À votre service.

Loin d'être une réaction égoïste, vous inversez la boussole vers l'intérieur. Le jour où vous décidez d'investir en vous, c'est le début de l'inversion. Au lieu de courir vers des critères de réussite extérieurs et volatils, à partir de cet espace intérieur nourri, votre énergie va naturellement déborder de l'intérieur vers l'extérieur, et vous pourrez servir les autres à partir de votre vase plein.

## Du paradigme du manque à celui de l'abondance

### *Reprogrammer sa relation à l'argent*

Voici six pistes conseillées par Anita Moorjani pour transformer votre relation à l'argent, surtout si vous êtes empathe :

- Reconnaissez que vous êtes empathe et que vous avez cette tendance à donner plus que vous ne recevez.
- Trouvez votre mission. Qu'est-ce qui vous énergise ? Que voulez-vous offrir au monde ?
- Acceptez l'idée que vous êtes soutenu·e, que vous méritez d'être, que vous vous aimez et vous faites confiance.
- L'argent est illimité, donc ne vous accrochez pas à lui.
- Imaginez-vous comme un canal de l'argent qui circule : au service de qui, de quoi irait l'argent ?
- Une fois que vous avez suivi ces cinq points, arrêtez de penser à l'argent. Concentrez-vous sur votre mission. Quand l'argent arrive, soyez en gratitude. Plus vous laissez grandir votre mission et plus l'argent arrive au service de votre mission. Votre focus, c'est votre mission.

Voici une autre définition possible des différents mots que nous avons vus plus haut :

- Abondance : débordement d'une rivière qui coule à *flow*.
- Richesse : état de bien-être.
- Prospérité : suivre la fortune.
- Affluence : le *flow* créateur de la vie.
- Riche : fort et puissant.

À l'écoute de ces nouvelles définitions, comment vous sentez-vous dans votre corps ?

### *Se reconnecter à ses chakras*

Pour moi, cette reprogrammation de notre rapport à l'argent passe par une reconnexion à deux chakras : le premier – le chakra racine –, et le septième – le chakra couronne.

Voici une lecture qui permet de comprendre comment nous nous coupons de cette énergie qu'est l'argent. Pour retrouver une relation apaisée à l'argent, nous avons donc besoin de renforcer nos chakras – en particulier le premier et le septième – par des pratiques qui nous ancrent, comme le yoga, et qui nous connectent à l'énergie d'abondance, comme la méditation ou la visualisation.

Relation à l'argent déséquilibrée

| Premier chakra déséquilibré | Septième chakra déséquilibré |
|---|---|
| Manque<br>Insécurité<br>Peur (de se faire avoir, de manquer)<br>Histoire et programmes familiaux | Sensation de déconnexion<br>Perte de sens et automatisation<br>Vision pessimiste et réductionniste du vivant |

Relation à l'argent apaisée

| Premier chakra équilibré | Septième chakra équilibré |
|---|---|
| Confiance<br>Sécurité intérieure<br>Stabilité<br>Soutien de la tribu, de la communauté | Abondance<br>Prospérité<br>Soutien de l'univers<br>Au service de quelque chose qui nous dépasse |

**MON EXPÉRIENCE EN TANT QU'ACCOMPAGNANTE**

L'argent fait partie de la boucle de guérison quantique.

J'ai compris cela depuis que j'ai créé mon école. Depuis que j'ai commencé à coacher des femmes qui suivent mon programme en ligne et à guider des cercles, je suis rechargée après l'activité. Je n'ai jamais connu cela quand j'étais médecin. À la fin d'une journée de travail en tant que médecin, j'étais épuisée. À la fin d'une journée intense de coaching, d'animation d'atelier, je suis la femme la plus heureuse du monde. Pourtant, les journées peuvent être intenses. On travaille beaucoup. Mais j'ai observé ce qui se passe depuis que j'ai intégré l'argent comme un vecteur d'alchimie, de transformation. Je ne suis plus dans le paradigme du manque. J'ai le temps avant chaque coaching de faire ma méditation, de prendre le temps de me centrer, pour être pleinement disponible pendant la séance. Nous cocréons avec la personne un espace d'écoute, de soutien, de ressentis, de connexions, de

guérison. Je ne suis pas la seule à porter l'espace. Dans le cadre d'un coaching, la personne est dans sa responsabilité, elle reprend sa puissance. Elle a payé, elle prend du temps pour elle, elle est présente. Une boucle d'énergie vertueuse se construit. Moi, en offrant ma présence, mon énergie, mon expérience. La personne, en se donnant de la valeur avec le temps qu'elle prend pour elle, l'énergie qu'elle fournit dans cette exploration, et l'argent qu'elle a investi dans la boucle vertueuse. Nous sommes toutes les deux dans cette posture d'*empowerment*. Il n'y a pas d'intermédiaire, pas de sécurité sociale. Il n'y a pas de dette. L'énergie circule dans un *flow* où je donne autant que je reçois, l'alignement parfait. L'argent posé en conscience devient un maillon au service du canal de manifestation de la guérison dans la matière.

Cette bascule du paradigme m'a permis de voir l'argent comme de l'énergie au service de mes projets, de ma mission. J'ai pu déconstruire cette croyance bien installée en moi :

« Pour mériter l'abondance, je dois travailler dur. »

Et la remplacer par :

« J'ai droit à l'abondance tout en aimant ce que je fais. »

Aujourd'hui, je peux dire que j'aime l'argent… Parce que je relie cette énergie à ma mission, mon pourquoi pour le monde. C'est un moyen. Pas une fin en soi. Le fait d'être passée dans cette sobriété heureuse dont parle Pierre Rabhi m'a permis de connaître mes réels besoins de base, d'épurer tout ce qui n'était plus aligné avec moi, et d'accueillir l'abondance pour servir une cause chère à mon cœur, l'*empowerment* des femmes.

#### *Créer son projet d'abondance*

Voici une dernière expérience qui peut vous aider à activer cette médecine de l'abondance. Elle est inspirée des pratiques de mon amie Youmna Tarazi et se fonde sur votre ressenti et votre corps[13].

Eh oui, là encore, la clé, c'est votre système nerveux sensoriel. Dans l'espace quantique, c'est une intention précise associée à une émotion élevée de votre abondance manifestée qui créent de nouveaux circuits neuronaux. Ces derniers engendrent de nouvelles habitudes dans votre vie et magnétisent naturellement une réalité à l'image de ces nouveaux circuits neuronaux et émotionnels que vous créez. C'est ainsi que vous créez votre réalité à partir de votre propre corps, et vous magnétisez donc les expériences qui vibrent à la même fréquence de votre être. Quelles sont les étapes ?

- Commencez déjà par reconnaître l'abondance dans votre vie et par pratiquer la gratitude (une vibration très haute comme la vibration de la guérison et de l'amour). Inspirez-vous de l'abondance dans la nature, dans votre vie, dans votre respiration, dans votre corps, vos cellules… Dès que vous tournez votre regard vers le vivant, tout est vibration

d’abondance en fait. Vous pouvez tenir votre journal de gratitude de l’abondance qui s’offre à vous, comme le conseille Youmna Tarazi.

- Pratiquez une visualisation d’abondance régulièrement (par exemple cinq à dix minutes tous les jours pendant vingt-et-un jours). Dans cette visualisation, observez-vous en train de faire des actions concrètes qui vous mettent dans cette énergie d’abondance, comme créer des projets qui vous nourrissent de rencontres et qui vous font rentrer de l’argent, développer vos activités de thérapeute, d’enseignant·e, de guide, créer une vie amoureuse épanouissante… Et ressentez ce que cela vous fait d’être dans ce *flow* d’abondance. Connectez-vous vraiment au ressenti de vos cellules qui connaissent bien cette vibration d’abondance, comme si cette réalité était déjà là. Après chaque visualisation, vous pouvez noter dans votre journal les images et les sensations qui vous sont apparues.
- Expérimentez le lâcher-prise. Vous avez envoyé à l’univers l’information vibratoire que vous étiez prêt·e. Maintenant, faites confiance. Lâchez avec le mental qui veut contrôler le « Quand » et le « Comment ». Car en restant accroché·e à ces deux indicateurs, vous vous fermez à la créativité de l’univers. C’est ce jeu subtil de trouver l’équilibre entre intention, attention et sans tension qui va laisser l’espace à l’univers de cocréer, avec vous, quelque chose de plus grand que vous n’auriez pas imaginé.
- Maintenant que vous avez nettoyé l’argent des croyances limitantes, comment pouvez-vous aimer l’argent et l’envisager comme outil de connexion aux autres ?
- Enfin, la tête arrive au service de cette alchimie. Suivez vos entrées et sorties d’argent pour ne plus être dans la fuite, la peur du manque, le rejet de l’aspect matériel et de la gestion. Rappelez-vous, votre argent est à votre service, et au service de votre vision, de votre mission. Vous pouvez vous créer comme un petit rituel pour mettre du plaisir dans les tâches en lien avec l’argent plutôt que de le vivre comme une contrainte. Rappelez-vous que quand vous êtes dans les chiffres vous êtes dans des énergies masculines, et si vous invitez le plaisir sensoriel, vous serez aussi dans vos énergies du féminin.

Voici un audio pour vous accompagner.

**COACHING SOLO : LA MÉDECINE DE L'ARGENT ET MOI**

- Qu'est-ce que le fait de lire ces lignes sur la médecine de l'argent vous procure ?
- Est-ce que votre perception du monde et de l'argent est à présent différente ?
- Quelles sont les trois actions que l'exploration de cette médecine vous donne envie de mettre en œuvre ?

## LA MÉDECINE DE L'INTÉGRATION

J'aime ce mot et son verbe : « intégration », « intégrer ». Comme un retour à la plénitude. Ce n'est pas pour rien que j'ai choisi la médecine intégrative. Mais la médecine de l'intégration ne s'arrête pas à une technique, une approche ou à un assemblage de techniques. C'est une invitation à ralentir pour intégrer en soi. Laisser le temps au système nerveux d'intégrer les informations reçues. D'intégrer toutes les parties de soi et de son environnement. Quelle que soit la médecine. Par une pratique. Par une observation. Par une respiration. Nous passons notre vie à courir. Même pendant nos vacances. Course contre la montre. Course contre l'agenda. Course contre la vie. Nous nous retrouvons à surconsommer des techniques de bien-être, des médecines. Pourtant, notre corps nous rappelle que nous avons d'autres temporalités que celles du mental. Et qu'il est important de les nourrir, de laisser infuser. Pour que chacune de nos couches s'imprègne du nectar de l'expérience. Pour que chaque cellule active la mémoire de la guérison. Je vois tellement de professeur·e·s de yoga ou d'autres pratiques pressé·e·s d'enseigner alors qu'ils ou elles n'ont eux-mêmes pas pris le temps d'infuser. Pourquoi sommes-nous si pressé·e·s ? Pourquoi cette roue du hamster ne s'arrête-t-elle plus de tourner ? Comment arrêter cette course ?

La vie a soif de se renouveler. De tester de nouveaux chemins inexplorés. Or si l'on veut se relier à cette fraîcheur du renouveau, du recyclage, de l'innovation, les 3 I sont indispensables :

- **Itération :** répéter les pratiques, les gestes, les apprentissages dans notre quotidien.

- **Intégration**, ou **Infusion** : laisser le temps à nos corps d'intégrer ces nouveaux circuits.
- **Innovation :** c'est de cet espace de vide, d'intégration, que vont émerger de nouveaux comportements, de nouvelles idées, de nouvelles manières d'être au monde.

**EXPÉRIENCE DE LA MÉDECINE DE L'INFUSION**

Munissez-vous d'une infusion ou d'un thé que vous aimez. Faites chauffer votre eau. Prenez le temps d'écouter le frétillement de l'eau. Il paraît qu'il faut arrêter le feu ou la bouilloire avant l'ébullition. Prenez le temps de sentir la plante ou le thé avant de jeter la poignée dans l'eau. Observez les couleurs, les formes lorsque l'eau pénètre dans la plante. Quelle alchimie ! Vous imaginez toutes les réactions chimiques qui se passent ? Nous faisons tellement les choses en pilote automatique, immergé·e·s dans nos 90 000 pensées par jour que nous passons à côté de cette infusion de la vie devant nous. Rappelez-vous, l'*empowerment*, c'est le passage de l'automatisation des pensées, des actes, à la présence et à l'intention conscientes. Pendant que la plante infuse, observez votre respiration et posez-vous la question : « De quoi suis-je en train d'infuser ? » Laissez vos pensées sédimenter, tout ce qui compte, c'est votre respiration et votre infusion. Vous sentez peut-être l'odeur de l'alchimie de la plante qui se réveille grâce à l'eau chaude ? Quand c'est le bon moment, versez la liqueur dans votre tasse, installez-vous. Prenez le temps d'admirer la richesse des couleurs et des reflets de votre infusion.

Qu'avez-vous envie d'intégrer, d'infuser de votre journée ? De la fin de votre cycle ? Quel nectar de vos expériences avez-vous envie d'intégrer dans votre être ? Il n'y a que vous qui puissiez choisir ce que vous gardez en vous et ce que vous voulez relâcher. La médecine de l'intégration est là pour cela. Pour vous permettre de choisir ce que vous accueillez dans votre monde intérieur, et de laisser infuser votre essence.

## LA MÉDECINE DE L'AMOUR

La vibration de l'amour est une vibration de guérison, de pardon, et de miracle. Parfait pour terminer cette exploration des 13 médecines qui me sont chères. Cette médecine, ce n'est pas seulement l'amour entre deux êtres. C'est aussi cette fréquence unique du chakra du cœur. Je la relie à la médecine du sacré. Comment, dans mes gestes du quotidien, puis-je me rappeler que le sacré est justement là ? Dans les beautés insignifiantes, mais aussi dans les frictions, les apnées, les automatismes, la peur de perdre le contrôle ? Je peux revenir à chaque instant dans la maison du cœur, et sentir l'amour de la vie comme un fluide qui coule dans mon souffle, dans mes

veines. Il m’enrobe d’un baume que ma peau ressent dès que j’en prends conscience.

Tout est sacré. Tout, y compris mes pensées limitantes. Mes autojugements et mes jugements. Mes comportements que je n’aime pas. Les comportements des autres que je n’aime pas. Cette crise planétaire que nous traversons. Les pires injustices m’ouvrent à cette présence sacrée qui me ramène aussi à l’humilité. La nature nous aime. La vie nous aime.

## Une variante : la médecine de l’âme

J’ai aussi envie de saluer ici la médecine de l’âme, qui vibre comme l’amour. Rebecca Campbell nous rappelle que c’est dans cette conscience de l’âme que nous nous connectons à nos dimensions de guérison, de créativité et d’intuition. Créer des moments de connexion réguliers avec mon âme est essentiel pour moi, surtout dans ces moments difficiles que nous traversons. Pourtant, ce sujet était tabou pour moi il y a quelques années. Pour moi, la médecine de l’âme est aussi un baume au cœur. Un rappel que mon âme a choisi de s’incarner ici et maintenant pour expérimenter la chair. Me reconnecter à elle me permet de me reconnecter à ma vision, et à ma mission de vie. Au-delà d’un métier, c’est la façon dont je peux, tous les jours, tel un instrument de musique cosmique, vibrer ma note unique dans l’immense symphonie de l’univers, en harmonie avec les autres étoiles du cosmos. Quand je suis cette vibration unique, tout devient évidence. Vous y croyez, vous, à la mission de vie ? Je rencontre beaucoup de personnes qui cherchent pendant des mois, des années, leur mission de vie. Et se lassent au bout d’un moment car elles ne trouvent pas. Je pense que la mission de vie n’est pas quelque chose qui se cherche à l’extérieur, comme une offre d’emploi sur le site de Pôle Emploi. La mission de vie, et sa médecine, c’est cultiver au quotidien son espace, faire le ménage tous les jours de sa maison intérieure, pour laisser vibrer cette note unique où vous sentez que vous faites partie de cette boucle de contribution, cette zone de *flow* où vous donnez, vous recevez, quel que soit ce que vous faites. Ce n’est pas un titre, pas un métier, pas une action particulière, c’est votre manière d’être à vous et au monde à chaque instant. Comme si le faire, l’analyser, le ressentir et l’être fusionnaient dans un instant d’éternité.

Cet appel de l’âme peut être parfois cru, confrontant, bordélique mais, quand il est là, vous savez que c’est votre part authentique qui est prête à se manifester. À équilibrer le masculin et le féminin en vous, à inspirer

d’autres femmes et d’autres humains autour de vous, pour prendre soin de notre mère, Gaïa. Nous tissons la toile des mondes grâce à nos manifestations, nos transformations, nos missions de vie.

Je vous partage le 107e mantra de mon dernier oracle[14] :

« Je suis ma mission de vie. »

**EXPÉRIENCE DE LA MÉDECINE DE L’AMOUR**

Je vous invite à créer votre playlist de la médecine de l’amour. Allez explorer des musiques qui vibrent sur 528 Hz. Des études montrent que cette fréquence est la fréquence du cœur. Vous pouvez les écouter régulièrement, et particulièrement quand vous savez que vous en aurez besoin.

*« La terre n’a pas besoin d’être sauvée, elle a besoin d’être aimée. »*

Léna Sato, apnéiste et âme de l’océan

Voici une manière atypique d’invoquer cette médecine de l’amour. Il m’est arrivé des expériences mystiques ces dernières années. Passionnée par la vision quantique de la vie, où le temps chronologique n’est qu’une illusion, j’ai intégré deux questions « spatio-temporelles » dans le quiz Yoni Power que je pose à mes invitées. Après une méditation du cœur et de l’utérus, je demande à mon interlocutrice :

1. Si tu te retrouvais face à la version de toi enfant, que lui dirais-tu ?
2. Imagine-toi dans cinquante ans. Que dirais-tu à la toi d’aujourd’hui ?

À chaque fois, ces deux questions ouvrent à un champ de douceur. C’est peut-être nos âmes, atemporelles, qui s’invitent dans cet espace quantique. Où la version de moi plus jeune peut guérir grâce à l’accueil inconditionnel de mon moi d’aujourd’hui, qui peut guérir de l’accueil inconditionnel de mon moi futur. Une lignée d’amour et de guérison se propage dans cette pratique. Quand je suis coincée dans une situation délicate, je me connecte à mon moi futur et je lui demande du soutien. Je sais quelque part qu’elle est là, qu’elle veille, et que je vais pouvoir traverser ce cap.

*« Ne laisse aucune trace de ta souffrance sur cette Terre, si tu veux vraiment faire quelque chose pour ce monde. »*

Christiane Singer

Cette pratique de se reconnecter à ses parties de soi du passé et du futur en guérissant nos blessures me semble être une voie pour guérir les blessures invisibles de notre monde.

## ET VOUS, QUELLE EST VOTRE MÉDECINE ?

*« Quand on me demande ce qui m'a permis de me rapprocher de ma vérité, de l'amour de soi avec sincérité, je peux vous le dire : la méditation, le* breathwork*, la prière, l'introspection, des lectures, le voyage, des rencontres, l'entrepreneuriat, la nature et plus que tout la relation de couple.*

*Mais ce qui a été ma médecine ne le sera pas forcément pour quelqu'un d'autre.*

*Ce qui sonne juste aujourd'hui pour moi sonne peut-être faux pour quelqu'un à cet instant-là.*

***Une médecine n'en est une que lorsqu'on est prêt à l'accueillir.***

*C'est pour cette raison que je ne soutiens pas les injonctions "Méditez, écrivez, respirez", car chacun trouvera ce qui résonne dans sa quête de soi.*

*Quoi que vous fassiez et qui résonne en vous, vous êtes sur la bonne voie. »*

Chloé Bloom, entrepreneure amoureuse de la vie[15]

Comment vous sentez-vous, chère âme ? Je suis remplie de gratitude d'avoir pu mettre sur papier ce qui m'anime depuis tant d'années. C'est grâce à vous qui me lisez que j'ai pu le faire. Merci de m'avoir suivie dans cette exploration riche de mes médecines du moment. Cela résonne-t-il pour vous ? Cela vous ouvre-t-il des portes ? Des envies ? Comme vous l'avez probablement remarqué, j'aime proposer des petits passages à l'action pour

que le corps physique puisse intégrer les prises de conscience dans la matière. Comment aurez-vous envie d'explorer votre médecine dans les jours qui viennent ?

Une dernière petite expérience ? Souhaitez-vous écouter les désirs profonds de votre âme ? Un coaching flash avec une méditation vous attendent !

---

1. Voir son ouvrage fascinant : Masaru Emoto, *Les Messages cachés de l'eau*, J'ai lu, 2014.

2. Valeria Sabater, « La connexion entre physique quantique et spiritualité selon le Dalaï-Lama », www.nospensees.fr, 2021.

3. Amit Goswami, *Le Médecin quantique*, Ada, 2013.

4. Valeria Sabater, *op. cit.*

5. Layne Redmond, *La Femme tambour*, Leduc.s, 2019.

6. François Marie Dru, *Tout est vibration*, Leduc.s, 2021.

7. Le Courrier du livre, 2017.

8. Son site : www.lacueilleusesauvage.com ; son compte Instagram : @la.cueilleuse.sauvage.

9. Autrice de *Habiter son utérus* (Tana, 2021). Son site Internet : www.laoniora.com.

10. Miranda Gray, *Lune rouge*, *op. cit.*

11. Autrice du livre *Gardiennes de la lune* (Tana, 2019) ; son compte Instagram :@latisanieretatouee.

12. Autrice de *Revenue guérie de l'au-delà* (J'ai lu, 2015).

13. Fondatrice de l'approche S'Habiller Vrai®, du programme Rayonnements sur l'abondance et autrice de l'*Oracle des couleurs* (www.youmnatarazi.com).

14. *#SexySmartSpirituelles, 108 mantras pour les femmes qui changent le monde* (en auto-édition, disponible sur www.tribeempoweringschool.com).

15. Instagram : @chloe__bloom ; podcast : www.podcast.chloebloom.com

# CONCLUSION

**Un rêve… Nous sommes toutes et tous notre médecine. Une ère de toutes les couleurs de la médecine ?**

Nous voilà arrivé·e·s à la fin de notre voyage… Est-ce vraiment la fin ? J'espère sincèrement que vous avez pu goûter à cette femme-médecine, cet homme-médecine, en vous, qui n'attend qu'une chose : que vous lui fassiez confiance – et que, jour après jour, vous lui laissiez plus d'espace pour jouer avec la vie.

Voici un rêve cher à mon cœur. Un rêve un peu fou, je l'avoue. Un rêve où nous serions toutes et tous notre propre médecine. Vous imaginez ? Si chaque être humain savait que tout était déjà là, en lui et autour de lui. Qu'il n'y a pas besoin d'intermédiaire situé au-dessus. Que tous les êtres sur terre méritent respect et compassion. Que nous vivons sur une planète magnifique et que le temps de la survie et de la domination est terminé. Vous imaginez ?

Par les temps qui courent, mon rêve a l'air d'être de la science-fiction, une utopie qui ne se réalisera peut-être jamais. Pourtant, j'ai la foi. À chaque fois que je reviens dans ma maison intérieure. À chaque fois que je me sens reliée dans un cercle. Quand j'échange avec des personnes connectées aux mêmes fréquences que moi. À chaque fois que je savoure un coucher de soleil, ou une nuit de pleine lune. Que ma peau sent la fraîcheur de l'eau. J'ai la foi que nous sommes en plein éveil. Que ce passage, certes douloureux, peut nous faire accoucher d'une humanité réconciliée. En harmonie avec la nature.

D'ailleurs, une synchronicité des algorithmes et des réseaux sociaux me rappelle pendant que j'écris ces lignes que je ne suis pas la seule à rêver. Avez-vous déjà entendu parler de la prophétie arc-en-ciel ? C'est une prophétie issue de diverses traditions amérindiennes que l'on retrouve dans le livre *Warriors of the Rainbow*, écrit en 1962 par William Willoya et Vinson Brown. C'est une compilation de prophéties qui convergent vers une nation mondiale de paix unissant toutes les races et religions, pour

amener un monde nouveau et meilleur. Ces « Nouveaux Indiens » porteront le nom de « Guerriers de l'Arc-en-ciel ».

La médecine de la réconciliation aura toute sa place… En effet, le microcosme est un reflet du macrocosme. Pour réunir toutes les parties à l'intérieur de nous, nous avons besoin de réunir les parties à l'extérieur de nous. Et vice versa.

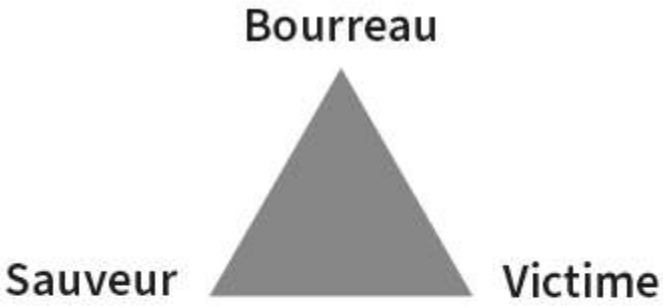
Pourquoi pas créer des conseils de réconciliation des médecines du monde ? Je vois des cercles de réconciliation dans différents lieux en pleine nature. Des cercles de guérison pour pardonner les violences du passé. Que la domination des uns sur les autres se transforme en humilité et en curiosité de l'autre.

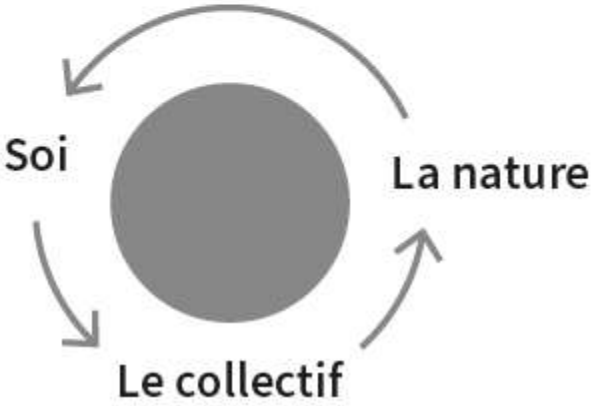
> *« Cultivons l'unité plutôt que l'uniformisation, et la diversité plutôt que la division. »*
>
> Satish Kumar

En revenant à la sagesse de nos corps, je crois que des pionniers ont déjà ouvert la voie. Il existe déjà de nombreux outils pour faire ensemble – l'intelligence collective, la permaculture, la communication non violente, l'écologie profonde –, et des lieux pour vibrer cette réconciliation et vivre ensemble autrement – les oasis, les écovillages. Imaginez comment serait le monde si l'on pouvait expérimenter ces sagesses dès notre plus jeune âge ?

Par le passé, dans les civilisations prépatriarcales, existaient des écoles des mystères. Des écoles ouvertes à toutes et à tous, aux initiés, pour développer ses différents états de conscience et cheminer en harmonie avec le vivant. Différentes civilisations allant de la vallée de l'Indus jusqu'à la vallée du Nil se sont rencontrées pour pratiquer ensemble, échanger, se nourrir mutuellement de ces sciences de la vie. La médecine des Esseniens est un bel exemple de médecine du vivant qui intègre différentes grilles de lecture. Je me suis intéressée par exemple à la définition de la santé selon cette médecine : « La santé, c'est cultiver une relation harmonieuse entre soi, la nature, et le collectif. » Si une relation est dysfonctionnelle, tout est en déséquilibre. C'est donc à nous de prendre soin de nos relations. Les énergies, la multidimensionalité du sacré qui s'incarne dans le corps physique sont aussi essentielles. Les humains avant nous ont ainsi déjà expérimenté ce savoir-vivre ensemble en harmonie !

**DU TRIANGLE DE KARPMAN À L'INTERDÉPENDANCE**




Je vais appliquer ce que je vous ai partagé dans la médecine de l'argent et de l'abondance. Nous ne savons pas comment et quand nous pourrons incarner ce nouveau monde. Mais commençons déjà par le vibrer en nous, tous les jours. C'est la médecine du colibri. Si chacun fait sa part, nous allons vibrer suffisamment pour faire la bascule, vous ne croyez pas ?

## ACCUEILLIR ET TRANSFORMER SES PENSÉES LIMITANTES POUR INCARNER SES RÊVES

Oui, je vous rassure, derrière chaque étincelle de rêve, j'ai aussi mes pensées limitantes. « Comment veux-tu qu'on arrive à intégrer ces dimensions holistiques dans nos vies alors que tout nous pousse vers la déconnexion au vivant, l'intelligence artificielle, la surconsommation, la destruction des ressources naturelles… ? »

L’intelligence artificielle remplace les tâches automatisables. Mais il y a certaines choses que les machines ne pourront jamais faire : l’empathie, l’humanité, le *care*, le *space holding*. Ressentir. C’est bien quelque chose qui nous est unique, à nous, humains. Alors explorons à fond ce don ! Soyons des consommateurs conscients, adoptons la *slowlife*, la sobriété heureuse, qui sont des pistes pour nous alléger. Redéfinissons nos limites. Osons dire non à ce qui ne respecte plus nos valeurs, osons quitter un métier, une relation qui ne nous nourrit plus, et faisons le grand saut !

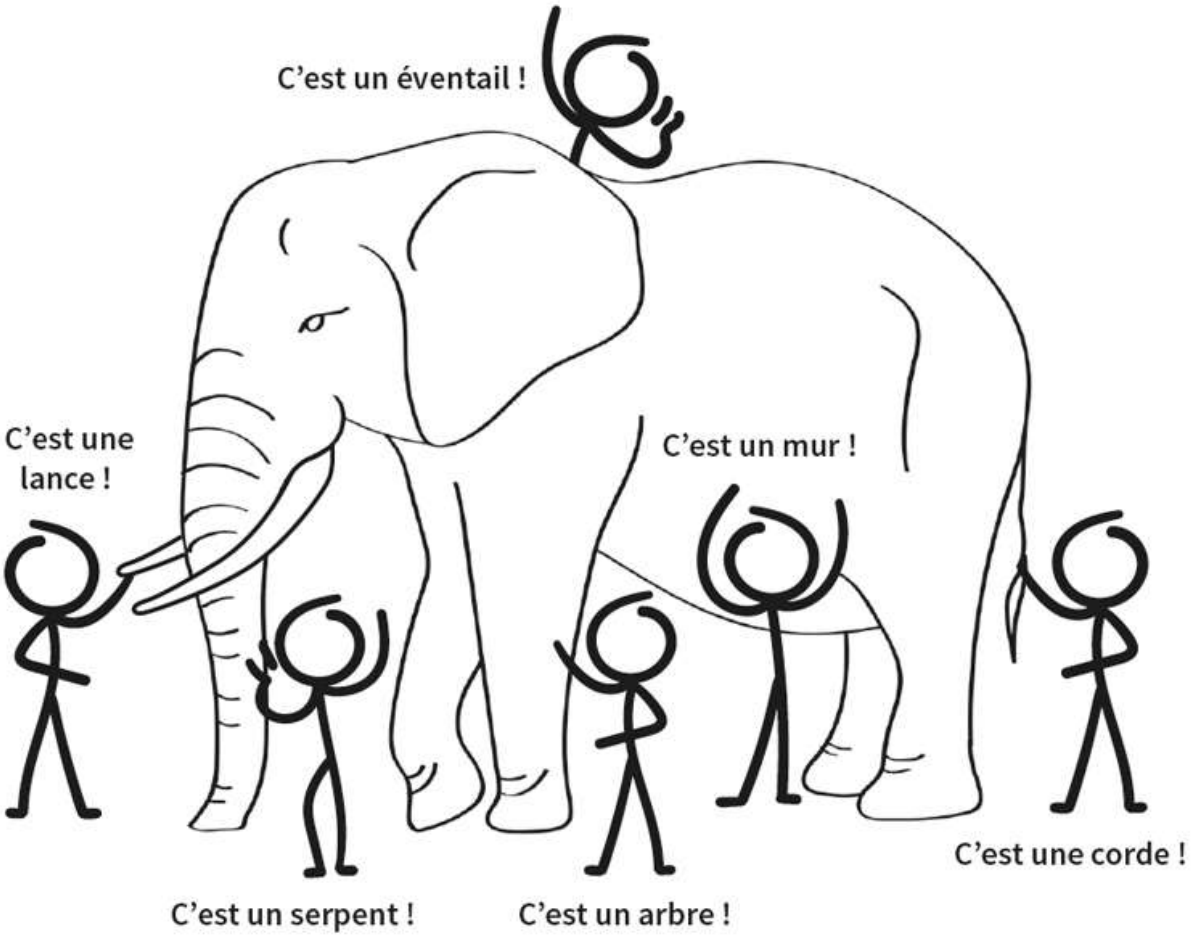
Un effet direct du patriarcat, c’est le burn-out de ceux qui prennent soin du vivant. Ceux qui s’occupent des enfants, ceux qui prennent soin des autres, ceux qui produisent la nourriture. Un moment donné, le système va s’effondrer. Je pense que la jeune génération n’a plus les mêmes rêves que nous. Le CDI, le crédit, la retraite… Aurobindo, le sage et philosophe indien, disait que les jeunes générations naissaient déjà éveillées, sensibles aux énergies, aux états de conscience, et qu’il serait facile pour elles d’être dans le *care*. Grâce au travail de démantèlement du patriarcat et du colonialisme que nous faisons, les générations futures pourront plus facilement pratiquer la permaculture de la terre, des arts du soin. Elles ne seront pas dirigées par une pensée monochrome, capitaliste et dirigée par l’ego. Elles seront spontanément leur propre médecine.

**COMMENT LES SOIGNANT·E·S PEUVENT-ILS S’APPROPRIER TOUTES LES COULEURS DE CETTE MÉDECINE ?**

- Faire un travail de décolonisation de nos croyances en revisitant l’histoire : travail intellectuel, énergétique et spirituel.
- Savoir dire non et poser ses limites quand son corps et ses valeurs ne sont plus respectés.
- Expérimenter sur soi avant de juger ou d’analyser.
- Intégrer que le conflit peut être une graine de créativité.
- Cultiver l’humilité : personne ne connaît le territoire, chacun n’a qu’une carte approximative du territoire. Donc réunissons toutes nos cartes pour voir les points communs et honorer les différences !
- Créer une nouvelle posture : la curiosité. Ne pas chercher à avoir raison à tout prix (se demander si le plus important pour soi est d’avoir raison ou que la personne se sente mieux, que la situation évolue pour le mieux).
- S’ouvrir à plus grand que soi.
- S’inspirer des traditions autochtones : chaque être vivant est sa propre médecine. Tout est médecine pour notre système nerveux et notre équilibre.

- Valoriser le masculin et le féminin en chacun de nous.
- Créer des cercles de guérisseuses et de guérisseurs pour harmoniser les fréquences de la planète.
- Créer un conseil de réconciliation des médecines du monde ?

**LA MÉTAPHORE DE L'ÉLÉPHANT**




Nous terminons notre voyage avec la médecine de Ganesh :

*« Transforme les obstacles en opportunités pour grandir. »*

J'espère que votre âme d'explorateur·rice, d'humain·e vivant·e, de femme-médecine, d'homme-médecine, a envie de continuer ce chemin

d’*empowerment*. Merci pour ce voyage. Continuez à explorer ces 99,999 % de mystère de l’univers. Et dansez avec le chaos !

L’étincelle de divin en moi salue l’étincelle de divin en vous.

# REMERCIEMENTS

Gratitude.

À ma famille. Bala, Bhavani, Stephanie, Antonio, Shalini, Thibaut. Votre amour me soutient dans cette vie.

À mon amoureux Pascal Proust, qui me soutient dans toutes mes folies.

Aux femmes qui me font confiance et qui font que le rêve de la Tribe Empowering School est devenu réalité.

À la vie, qui me rappelle à chaque instant que tout est cadeau.

# TABLE DES MATIÈRES

Préface d'Odile Chabrillac

Avant-propos

Introduction

Qui suis-je pour écrire ce livre et vous proposer cette exploration ?
Suis-je une experte ou une guide dans ce voyage ?
Itinéraire de notre voyage
Pourquoi ce livre maintenant ?
Quelques définitions avant notre départ
Première expérience avant notre départ…

Chapitre 1

VOS ALLIÉS POUR DEVENIR VOTRE PROPRE MÉDECINE

Vous êtes le·la storyteller et le·la scientifique intérieur·e de votre vie
L'émergence du paradigme occidental
À la rencontre de nos grilles de lecture alliées pour comprendre le vivant…
Jouez avec vos différents corps, ou *koshas*
Il y en a un qui a tendance à prendre le dessus…
Santé, maladie, alignement
Quels sont les ponts entre le monde extérieur et le monde intérieur ?
Dansez avec vos chakras
Explorez la cartographie de votre conscience et ses sept états
La réponse basique : *fight/flight*
La réponse réactive
L'attention calme
La réponse créative
La réponse intuitive
La réponse visionnaire

La réponse sacrée
Devenez magicien·ne du temps
L'enfant et son rapport au temps
Différentes temporalités
Chronos
Aiôn
Kairos
Numéros
Quand le trio émotions/corps/temps guérit
La médecine du temps
Explorez votre créativité entre la complexité et le chaos
Quatre manières de percevoir la réalité
Le simple
Le compliqué
Le complexe
Le chaos
Les cadeaux de cette grille de lecture
Où est la médecine occidentale dans tout cela ?
Où sont les médecines complémentaires et holistiques dans ce quatuor ?
Références symboliques de ces quatre phases
Les formes de ce quatuor
Les temporalités
Les verbes
Les cinq clés pour transformer le chaos qui fait peur en chaos créateur
Connectez-vous aux étoiles
Un autre baume au cœur : le *light language*
Lever le complexe de la sorcière

# Chapitre 2

## Les dragons

Les dragons de l'histoire
Rencontre avec ses propres dragons
La rupture avec le corps
Du corps objet au corps intelligent
Un trou noir… Mais où est passé le clito ?
Autre challenge de la femme : comment se relier à son utérus ?
Les dragons de l'Histoire avec un grand H
Le règne du patriarcat dans une profession qui se féminise

La frise chronologique officielle, et l'officieuse
Les accélérateurs de progrès en médecine : les guerres
Le corps médical versus le corps féminin
Le corps de la femme dans l'histoire de France et de l'Europe
Les folles du bûcher
Les folles d'enfer de la Pitié Salpêtrière
La suite… Les folles de Charcot
Sommes-nous les folles d'aujourd'hui ?
Contrôler le ventre des femmes : une obsession d'hommes ?
Le corps de la femme de couleur
Du fantasme à la torture
De la médecine humanitaire à la médecine humaine – et intégrative
Le patriarcat se perpétue avec nos mots
« Éduquer le patient »
« Il faut lutter contre la maladie »
« La relation médecin-malade »
« Écartez les jambes, madame ! »
« La performance en entreprise, la performance dans la santé et le bien-être »
« Devenir acteur de sa santé »
« Standardiser, uniformiser, sauver… » : les restes d'une société coloniale ?

## Les dragons du présent

Comment se manifeste votre patriarcat intérieur ?
Comment en sommes-nous arrivé·e·s à cette déconnexion ?
Comment fait-on quand on tourne en rond ?
Mes dragons du présent
Le grand réveil
Déconstruire ces mémoires coloniales
Nous ne sommes pas seul·e·s !

## Les dragons du futur (si on ne s'occupe pas de ceux du présent)

La médecine sans médecin
De naturelle et acceptée, la mort va devenir scandaleuse
Mes petites expériences sur le terrain du futur
Les apprentis sorciers de la Silicon Valley
La smart car
La smart food
La géo-ingénierie ou les mégalomanes du climat
Quand nous serons gouvernés par des satellites
Le masque connecté
L'utérus artificiel : le fantasme des hommes augmentés ?
Tout n'est pas foutu ! Rendons visite à Galilée
Le grand *reset* karmique
Rituel de guérison de nos dragons

# Chapitre 3

## DEVENEZ VOTRE MÉDECINE ET CELLE DE LA TERRE


La médecine de l'intention
- Les objets-médecine
- Les roues de médecine et les mandalas

La médecine des sens
- La médecine des sons primordiaux
- La médecine des couleurs et des formes
- La médecine des odeurs
- La médecine des saveurs
- La médecine du toucher

La médecine des éléments

La médecine des fleurs

La médecine de l'utérus
- Intégrer dans notre schéma corporel la part de mystère de notre corps
- Pour aller plus loin dans cette anatomie sacrée…

La médecine de la lune

La médecine du sommeil
- D'où nous vient cette ombre que tant de femmes portent en elles ?
- Les variantes de la médecine du sommeil
  - La médecine de la sieste
  - La médecine des petits riens

La médecine du cacao

La médecine des émotions
- Les sept étapes de la médecine des émotions
- De la médecine des émotions à la médecine de la souveraineté et de l'*empowerment*

La médecine des ancêtres

La médecine de l'argent
- Les trois croyances patriarcales à supprimer
- Du paradigme du manque à celui de l'abondance
  - Reprogrammer sa relation à l'argent
  - Se reconnecter à ses chakras
    - Relation à l'argent déséquilibrée
    - Relation à l'argent apaisée
  - Créer son projet d'abondance

La médecine de l'intégration

La médecine de l’amour
Une variante : la médecine de l’âme
Et vous, quelle est votre médecine ?
Conclusion
Accueillir et transformer ses pensées limitantes pour incarner ses rêves
Remerciements

Vous avez aimé le livre ?
Vous souhaitez être notre invité·e à la prochaine masterclass
« Devenir sa propre médecine » avec DocLaLuna ?

C’est simple, il vous suffit de :
1. vous prendre en photo avec le livre dans un endroit que vous aimez ;
2. poster votre photo sur Instagram avec le hashtag
#devenirsapropremedecine et de partager ce que vous a apporté le livre ;
3. taguer deux ami·e·s à qui cela fera du bien.
4. taguer @nathaliedoclaluna et @eyrolles_bienetre

Vous recevrez une invitation pour participer à la prochaine masterclass de nouvelle lune avec DocLaLuna sur Zoom !

Merci d’avoir choisi ce livre Eyrolles.
Nous espérons que votre lecture vous a plu et éclairé(e).

Nous serions ravis de rester en contact avec vous et de pouvoir vous proposer d’autres idées de livres à découvrir, des événements avec nos auteurs, des jeux-concours ou des lectures en avant-première.

Intéressé(e) ? Inscrivez-vous à notre lettre d’information.
Pour cela, rendez-vous à l’adresse go.eyrolles.com/newsletter ou flashez ce QR code (votre adresse électronique sera à l’usage unique des Éditions Eyrolles pour vous envoyer les informations demandées) :

Vous êtes présent(e) sur les réseaux sociaux ?
Rejoignez-nous pour suivre d’encore plus près nos actualités :

Eyrolles Bien-être

Merci pour votre confiance.
L’équipe Eyrolles

Ce livre propose des fichiers audio et video.
Pour accéder aux fichiers, flashez ce QR code :

https://www.tribeempoweringschool.com/audios-livre/

**Comment lire les QR codes ?**

Repérez tout d'abord les QR codes : il s'agit de codes-barres à deux dimensions permettant d'accéder à un fichier via un Smartphone, simplement en les photographiant. Pour lire un QR code, il vous suffit de télécharger une application dédiée (MobileTag, par exemple) et de passer votre Smartphone sur le QR code lorsque l'application est lancée. Vous serez alors automatiquement redirigé vers le fichier ou le lien choisi.

Pour suivre toutes les nouveautés numériques du Groupe Eyrolles,
retrouvez-nous sur Twitter et Facebook

@ebookEyrolles
EbooksEyrolles

Et retrouvez toutes les nouveautés papier sur

@Eyrolles
Eyrolles